BARBARA FEDERICA SCREMIN PHD,

CONSIGLIO NAZIONALE DELLE RICERCHE

Scritti di una bipolare

SABATO 11 SETTEMBRE 2021 ,h 6.27
MIA PICCOLA PREFAZIONE

Scrivere una autobiografia, avendo tante cose da fare ancora (si spera) non è una cosa facile. Io fin dai miei 14 anni-anno 1985 ho iniziato a tenere il "diario di Snoopy", rosa, poi tutti gli altri che ancora conservo.
Perché facevo questo io? Perché mi succedevano cose che non capivo, tipo preparare la mia barbie sul prato con sua cucinetta e non avere la forza di giocare, ma solo quella di accasciarmi, chiudere gli occhi ed immaginare magari di farla camminare un po'. Questa cosa non l'ho mai dimenticata, quel pomeriggio. Devo averne parlato anche alla maestra delle elementari (Arsie) che forse non so mi aveva consigliato un neuropsichiatra infantile…
Così, imparato a leggere, mi ritiravo i pomeriggi nella poltrona del salotto, in penombra, mi facevo negare alle amiche e ricordo che il mio libro più gettonato era "la piccola Fadette". Non avevo che qualche libro comprensibile, che leggevo e rileggevo ed ogni volta vi coglievo un aspetto nuovo, per cui non mi annoiavo mai.
Dopo questo lungo viaggio impegnativo che mi ha portato ai 50 anni, ed una diagnosi di disturbo bipolare, sento il dovere di scrivere "due righe": questo perchè il disturbo bipolare "in fondo ce l'abbiamo tutti" significa avere cicli di "euforia" e di "depressione", così è la vita, con i loro ovvi motivi. Sennò non sarebbe vita.
Perché ho l'esenzione da ticket 044 allora io? Perché le mie fluttuazioni sono patologiche, cioè ho una malattia genetica. Forse è proprio per questo che per capire molte cose mi basta un colpo d'occhio, ed un pugnale al cuore, o una profonda gioia interiore, molto più profonda della media della popolazione sana.

Voglio donarvi questo mio percorso degli ultimi anni, lettere al mio psichiatra/i.

Tante cose potrei scrivere e spiegare, le mie fasi depressive le ho affogate nello studio, ed erano la maggior parte. Ma ho il mio nutrito "archivio di stato" al bisogno lo metterò a bene comune. Ma io lo conosco, "a voi vi ci vuole troppo tempo", semmai ve lo spiego io.

Inezie che mi trafiggono? Per esempio che non mi si risponda ad una e-mail, anche in maniera telegrafica, o ad una telefonata. Vivo lo stesso, magari un po' peggio, perché, in quei momenti avrei bisogno di un po' di calore umano.

Faccio vita pressoché monastica, l'unica che madre natura mi concede

Iniziamo.
Buona lettura, e per qualsiasi cosa, a diposizione

barbarafscremin@gmail.com
scremin@iom.cnr.it
barbara.scremin@cnr.it

tel 3282097825

2 aprile 2020 15:23

Gentilissimo Dr. Gava,

oggi mia mamma ha cominciato a piangermi davanti di dolore nel vedermi così. Sono più che mai risoluta nella mia decisione, il Depot non è una formulazione che fa per me dell'Haldol.
Dormo 10 ore per notte perchè mi impongo la sveglia, e mi sento prostrata. Devo andare a sdraiarmi due ore anche nel pomeriggio, sempre perchè mi disciplino. Il periodo lungo del Depot anni fa è stato sopportato dalla mia famiglia semplicemente perchè lavoravo a Trieste e non mi vedevano mai, se non il fine settimana...
Se sono arrivata a far piangere di disperazione mia mamma, per la mia inerzia ed indolenza, sono arrivata al capolinea.

A domani, grazie per l'ascolto, Barbara Scremin

16 aprile 2020 16:19
Gentilissimo Dr. Gava,

dobbiamo vederci domani alle 9, ma le scrivo lo stesso percentuale così, per paura di dimenticare quello che voglio dirle (la memoria è così così)
1-Innanzitutto va un po' meglio con Haldol orale 20 gocce invece dell'Haldol Decanoas intramuscolo, non ho più la sensazione di avere una cappa in testa la mattina e durante il giorno

2-I rapporti in famiglia si sono appianati un po', mi vedono meglio e non infieriscono contro di me mio fratello e mia mamma. 3-Sono ancora un po' svogliata, ma imponendomi sono riuscita a fare qualche lavorato su insistente e petulante richiesta di mia mamma (le ho lavato due lampadari da lei). Da me sono più tollerante e lascio stare perchè non ho voglia di pulire e mettere in ordine (sono impigrita).

4-Il tel lavoro scarseggia un po' per cui va bene così
5-Non ho voglia di fare attività fisica (nei limiti del covid-19) e sono molto sedentaria
6-Non sono riuscita a diminuire di molto gli stimolanti (nicotina e caffeina)
7-Dormo 11 ore per notte e ho ancora l'impressione che dormirei ancora (risveglio un po' difficoltoso)
8-Non disdegno un'ora e mezza di riposino pomeridiano
9-Per lo più sono costretta a mettere la sveglia perchè odio alzarmi tardi la mattina, ma dormirei ancora (ma voglio seguire la messa del papa)
10-Vado a dormire max. alle 21
11-Non riesco molto a frenarmi a tavola ma mi impongo abbastanza di non esagerare (anche se dovrei seguire la dieta che mi ha dato la Dietologa l'anno scorso), ma ho preso peso circa 3 kg

Non mi sento ancora arrivata alla meta desiderabile, ma mi sento sulla strada giusta (i farmaci che prendo li tollero abbastanza bene), ma sto meglio di prima, quando per farmi reagire mi prendevano a calci (senza risultati)
Meta desiderabile: dormire un po' meno ed essere un po' più vitale
Grazie, a domani,

Barbara

23 aprile 2020 09:39

Caro Dott. Gava,

la supplico, proviamo con 15 gocce di Haldol al posto di 20! Non riesco più ad accettarmi così, devo fare una cosa e passo più tempo a fare pause che il tempo effettivo per fare le cose, mi mancano le forze spirituali, mentali e la coordinazione con l'azione, nonostante la mia buona volontà, il cervello non ce la fa, mi viene da piangere, ma non riesco a fare nemmeno quello, mi lacrima il cuore.

Attendo una sua risposta. Dobbiamo vederci il 6 maggio alle 11. La scongiuro, mi dia l'OK, così il 6 maggio mi vede come andrebbe con 15.
Grazie,
Barbara

24 aprile 2020 10:40
Caro Dr. Gava,

attendo il suo ok, per fare una prova che attendo con ansia. Grazie, attendo
Buona giornata
Barbara

9 maggio 2020 16:32
Caro Dott. Gava, Le allego le analisi che ho fatto (Litiemia e TSH, che finalmente dopo quasi un anno di era è a posto) Grazie, a presto
Barbara

22 giugno 2020 10:19

Caro Dott. Gava,

avrei voluto tenermelo segreto, ma con lei ho fatto un patto di fiducia, al quale non voglio venire meno. Ieri sera ho provato a prendere 10 gocce di Haldol anziché 15, con le mie motivazioni che ora le espongo. Voglio fare una prova un periodo, se ci saranno problemi ritornerò sui miei passi.
1-Ieri pomeriggio il mio compagno mi ha proposto di andare a fare una camminata in montagna domenica prossima, come facciamo tutte le estati (la cosa più bella che facciamo in tutto l'anno sono le escursioni in montagna estive): solo a sentirne parlare mi sono sentita mancare, tanto mi sento spompata e con risorse psicofisiche minime

2-Tengo controllate con lo smartwatch ed il telefonino le mie energie, lo stress, il sonno ed il risultato è che inizio a capire come ridurre lo stress e gestire le energie che ho che risultano essere molto poche e facilmente esauribili (esempio, sabato avevo una giornata abbastanza buona e la mattina ho rifatto il letto, fatto un paio di lavatrici, la spesa, lavato il bagno, niente di "stremante", ma poi il pomeriggio ero in briciole e domenica l'ho passata a riposare. Mia mamma a 84 anni è molto più attiva di me)

3-Su impulso della Dietologa (anche medico di base) ho dato un taglio drastico agli stimolanti, come non ho mai fatto in vita mia: prendo il caffè solo la mattina una volta durante la prima colazione, mezza tazzina dopo pranzo e nemmeno tutti i giorni, e non fumo quasi più (vorrei smettere del tutto), e quindi ho avuto un cambiamento molto marcato nella mia persona, molto più misurata e non in balìa dell'eccitazione chimica

Perciò vorrei provare un periodo a 10 gocce, per vedere se riesco a recuperare un po' di energia positiva. Poi c'è lei che mi tiene d'occhio ed il mio orologio guardia del corpo da cui non mi separo che un paio d'ore la settimana per la ricarica.
La prego, mi dia fiducia.
Ci vediamo venerdì alle 15.30

Buona giornata e grazie, Barbara

25 luglio 2020 07:54
Caro Dott. Gava,

dobbiamo vederci martedì, e al solito le scrivo in anticipo così mi concentro e cerco di non farmi sfuggire nulla.
Sto procedendo con 10 gocce di haldol e i 3 liti da 300 mg:
-sono tranquilla, non ho assalti di "entusiasmo"
-sono andata in menopausa, ho già saltato due mesi, anche se è già da parecchio tempo (un paio di anni) che avevo delle irregolarità, ma penso che stavolta sia definitivo perchè ho spesso durante il giorno e la notte vampate di calore, che mi disturbano un po' anche il sonno (una notte tremenda non la dimenticherò-passata ad aprire e chiudere la finestra), ma mi sto un po' abituando e mi sveglio due o tre volte per andare in bagno (ma anche con più haldol era così). Adesso nel sonno mi copro e mi scopro...ho messo in borsa un ventaglio...

-proseguo con la dietologa-medico di base, dopo l'ultima visita di una settimana fa sono un po' più aderente alle prescrizioni, faccio l'esercizio di respirazione che mi ha dato (molto faticoso per me ma sono un po' migliorata con i suoi consigli e con la pratica)
-ho abbandonato per il momento l'idea di smettere di fumare, accettando un po' i miei limiti, come mi ha detto lei, perchè non riuscivo né a smettere né a fare correttamente la dieta...troppe cose assieme

-con il lavoro sono un po' bloccata perchè dipendo da un risultato che deve essere confermato dai laboratori di Trieste, che sono ad attività contingentata per il covid-19. Faccio piccole cose, il mio dovere e a differenza di anni fa, non cerco di approfondire tutto lo scibile umano.
-ho preso una settimana di ferie recentemente, come Diego (il mio compagno da 15 anni) e siamo andati a fare 3 (o forse 4?) escursioni in montagna, camminando un po' meno del solito perchè ero giù di allenamento e un po' spompata, ma mi hanno fatto un gran bene (dopo qualche giorno di riposo ho dormito molto bene sognando percorsi di montagna...)

-non faccio più incubi di "malattia e ospedale", forse l'estate e un po' di aria aperta mi hanno aiutato
-mi sono comprata un paio di completini che mi piacevano tanto per tirarmi su il morale ed incoraggiarmi, uscita dall'ultima visita dalla dietologa, non l'ho detto a mia mamma ma solo al mio moroso, per non ricevere critiche acerbe.
-giovedì mamma si è operata il tunnel carpale destro e la sto seguendo e aiutando con affetto, lasciando però che le poche cose che può fare da sola (andare in bagno, per es) le faccia. Siamo fortunate che venerdì mio fratello è partito per una settimana di vacanza, così tra noi due ci accordiamo meglio anche per i pasti. Tra un paio di settimane toglierà i punti e sarà più autonoma. Per un mese o due non dirà portare pesi, ma quello di solito l'ho fatto sempre io per lei (es. borse della spesa, bottiglie etc.)
-non sono molto attiva nei lavori domestici...ancora...faccio l'indispensabile e metto a freno un po' mia mamma quando inizia a propormi attività che non mi sento di affrontare ancora, ma penso che verrà il giorno giusto in cui potrò mettermi a lavare anche le tapparelle-veneziane, per le quali ci vuole serenità ed energia e tempo libero. Mi sembra che la situazione familiare sia un po' migliorata, io sto "tenendo un po' le distanze" e cerco di fare in modo che mi accettino e mi rispettino con le mie mancanze...per esempio io vado a dormire presto, max-21, mi alzo presto perchè mi piace vivere il mattino e la sua quiete, dormo circa 8h, e faccio il pisolino un'oretta dopopranzo. Mio fratello si scandalizza delle mie abitudini, mi chiede di andare la sera con lui al cinema all'aperto, ma gli dico che al pensiero mi viene da piangere...ed ha iniziato a prenderla con filosofia. Gli ho detto che la mia terapia è una cosa tra me ed il mio psichiatra, e che resta tra noi, e che la famiglia non deve intromettersi e starne fuori: mi sembra che mi stiano pian piano considerando una persona, con le mancanze più che una malata di mente da perseguitare a suon di farmaci e molestie.
-è veramente una buona cosa che io non dorma più con mia mamma, posso seguire il mio bioritmo in pace, senza prediche: lei la sera guarda la TV è parecchio insonne durante la notte e dorme bene verso la mattina.
-difendo la lavastoviglie e la mia libertà, nonostante mio fratello proclami che lui i piatti li fa col pensiero, per farmeli fare a me...io gli ho detto "allora fatteli col pensiero e lasciami stare" e così li ha fatti mia mamma...che tipo...lo chiamo "l'aguzzino", e gli ho spedito anche questa definizione, e lui si è un po' offeso, ma è proprio quella giusta...lui dice che lo fa per amore...ma mio moroso, che mi ama pure lui, non è così, sennò col cavolo che ci starei assieme!

aguzzino

/a·guẓ·ẓì·no/

sostantivo maschile

1. *sostantivo maschile*

   Chi, sulle galere, sorvegliava la manovra dei remi e assegnava punizioni corporali ai rematori.

2. *sostantivo maschile*
   fig. Chi esercita con eccessivo rigore l'ufficio di vigilare sopra altri, maltrattando o tormentando, o anche assillando e dimostrandosi eccessivamente esigente.

-non mi ricordo se glielo ho già raccontato, ho dovuto riprendere mio moroso perchè per via di tre magliette, in presenza di mia mamma aveva detto “la mania compratoria, speriamo bene” e mia mamma poi con me mi aveva confessato che ci era rimasta male, e che poi si era messa in agitazione...a lui ho spiegato le reazioni di mia mamma e l’ho pregato di non dire più certe cose in sua presenza. Ha capito e non l’ha più fatto. Anzi dopo che avevo comprato i completini tempo dopo, gli ho confessato che mi piacevano tanto un paio di pantaloni ed un foulard...me li ha regalati lui...

-certo che mio moroso anni fa non è stato molto dolce con me, nel senso che nel comportamento lo era ma quando l’avevo pregato di sposarmi mi aveva risposto: “non posso mica sposare una matta”...ma non mi ha mai abbandonata, e io gli voglio un gran bene e l’ho perdonato. Oramai figli, lasciamoli perdere, non ne sono mai venuti, per quanto riguarda il matrimonio... pazienza, viviamo assieme i fine settimana, viviamo entrambi con i genitori anziani e fragili, va bene, così possiamo seguirli... credo di aver finito l’aggiornamento luglio 2020, anzi un paio di cose ancora:
-Ho trovato un sito tedesco con della musica rilassante, tipo yoga, ben organizzata, le passo il link
https://www.youtube.com/channel/UCCgPgZzLtaDVN9eB4LOMZlA/playlists
ed un brano che a me dopo pochi minuti mi ha messo quasi la voglia di lavare le tapparelle dando mi molta serenità

magari può essere utile anche ad altri.
-le mando un’altra e-mail con un link dal quale può scaricare il piccolo video con l’esercizio di respirazione che mi ha dato la dottoressa Bordignon, magari può essere utile anche a qualche altro.
Ah...con lei voglio essere un libro aperto...ho comperato un po’ di copie di libri “sacri” li ho nascosti e li tengo da parte perchè a me hanno aiutato molto e volevo regalarli a qualcuno che come me ne avesse ti bisogno. Questo è un segreto “di stato” tra me e lei, non lo sa nessuno. Cosa sono: 1-il nuovo Testamento edizione a caratteri grandi, che si legge bene, stupendo. 2-Un libriccino di preghiere “nella malattia”, molto bello di padre Amorth, 3-“Pratica di amare Gesù Cristo” di Sant’Alfonso. Questi sono tra i migliori che ho letto. Non me la sento però di darli a qualcuno da me stessa, perchè ho molta paura di essere giudicata.
-Ho un frate di riferimento, Michele, qui a Bassano, col quale mi trovo molto bene.

Domanda ultimissima:
Chiedeva la Dott.ssa Bordignon se le terapie ormonali sostitutive per la menopausa interferiscono coi farmaci che prendo. Adesso finalmente la lascio in pace..
A martedì, grazie
Barbara

2 settembre 2020 07:19

Caro dott. Gava,

vorrei confrontarmi con lei e sapere cosa ne pensa, magari al telefono oggi verso le 17 se fosse possibile. Adesso le faccio il resoconto di me, cercando di essere puntuale nelle cose da dire e valutare perchè sono tante.

-Ieri sera ho preso 15 gocce di hallo anziché 10 perchè moroso fratello e mamma mi hanno detto che ero troppo accelerata. Mi sento più rallentata stamattina ma convinta tuttavia delle mie idee e delle mie valutazioni che adesso le espongo.
-Ho iniziato le cure per la menopausa e sto meglio su visita e consiglio del Dott. Cocco che è molto bravo, per cui ho ricominciato a vivere più serena e le mie notti non sono più disturbate da questi sintomi che mi sono insopportabili. Dopo aver iniziato con il progesterone per far venire il ciclo prendo una pillola estroprogestinica quadrifasica perchè come è risultato l’endometrio è ancora secretivo, più avanti prenderò la vera e propria terapia ormonale sostitutiva per ma menopausa conclamata (12 mesi di assenza di ciclo, io sono a 3-4 mesi)

-sono alcuni giorni che sono insonne quasi perchè sto valutando le mie possibilità, aspirazioni desideri, future gioie e rinunce che comportano l’investire quasi tutti i miei risparmi per acquistare un appartamento su una abbinata a Porto Santa Margherita in un vecchio villaggio degli anni 70.
-Non posso comperare la casetta che vorrei con tutte le mie forze (civico 20) che è quella di mio suocero, il quale gioisce di mandare gratis in ferie lì le 5 famiglie dei figli e annesse 6 nipoti, non me la vende, significherebbe perdere per lui una soddisfazione troppo grande. Io frequento quella casetta da quando avevo 16 anni e la zona, le mura, l’orientazione rispetto al sole le conosco bene e le ho ben valutate, e mi va più che a genio, mi mette a mio agio e mi dà serenità. Ne ho trovata una al civico 24 nella abbinata adiacente strutturalmente uguale (mura, orientazione), l’arredo mi schifa dalle foto, è quasi tutta ristrutturata ma ben più costosa di quella di mio suocero. Io ho valutato bene come voglio che sia internamente per piacermi cosa devo fare, dove andare, che chiamare, quanto verrei a spendere in economia ed accontentandomi di cose più modeste di quelle di mio suocero, un po’ diverse nei colori (hanno rifatto pavimenti e serramenti-pazienza anche se ero innamorata di quella di mio suocero posso comunque anche io fare del mio meglio con calma per renderla a me gradevole)

ho valutato che io non avrò mai figli da mantenere, che le spese annuali (imu, condominiali utenze) me le copro ampiamente con la tredicesima. L'appartamento a Bassano che mi hanno lasciato i miei genitori ho finito di ristrutturarlo e arredarlo questa primavera, dopo aver cominciato nel 2004 a riverniciare porte e serramenti e con 700 euro al mese di stipendio all'università Ca' Foscari di Venezia...per cui sono a posto. Io non amo girare il mondo, non mi interessa più, faccio vita monastica praticamente e mi piace vivere così, la spiaggia di Porto Santa Margherita (prima di Caorle) è misera ma ha dei marciapiedi di cemento dove amo camminare, e da vecchia, se ho la grazia, posso andarci anche col carrettino. Il mare è a 15 min a piedi, c'è eventualmente anche parcheggio, per portarci mia mamma che fatica a camminare ed è tutta la vita che mi stressa che lei avrebbe tanto sognato che mio papà comperasse due stanzine al mare per poterci fare la stagione estiva, anche io a dire la verità, percentuale mi sentivo bene solo al mare. Ho valutato e ho chiamato il direttore del mio istituto sperando che vorrei comperare questa casa al mare e poterci fare il telelavoro nella bella stagione-no problem-solo un po' di burocrazia da espletare facilmente. Io a parte la passeggiata non amo fare vita da spiaggia che per una settima nella o due con Diego, amo il mio lavoro e mi posso programmare il laboratori a Padova nell'autunno inverno prima primavera, facendo 5 giorni alla settimana invece che 3, nella bella stagione al mare lavorerei dal lu a ve, sabato e domenica se non viene da me mio moroso, torno io a bassano da lui e vivremo assieme nella mia casa. Di lusso. il fine settimana posso dare la casa a fratello e cugini, se mi va, perchè né a me né a Diego piacciono traffico e confusione del fine settimana. Ah, poi la casa è a 5 min a piedi dalla chiesa, che ha una bellissima canonica, quindi un sacerdote lo trovo sempre, dovessi sentirmi in crisi. Poi confinante c'è una signora che fa tutta la stagione e che conosciamo dagli anni 70 (non io ma Diego e la sua famiglia), per cui non sarei mai da sola ed isolata, poi lì attaccati ci sono tutti i familiari di Diego a rotazione tutta la stagione e mi sembra una buone idea. La strada per raggiungere quel posto è tranquilla e poco trafficata, non come quella di Jesolo, perchè è un posto piccolo e non prestigioso.

-il mio contratto di lavoro è inossidabile, non esiste cassa integrazione, me lo posso gestire previ accordi, il mio attuale stipendio è di 2032 euro al mese in attesa di aumento (bloccato al momento), il mese di agosto con i conguagli sul 2010 e 2011 ho preso 2400. Attualmente ho in banca dopo un vita di rinunce e sacrificio e acrobazie 98000 euro, se ci va bene io e Diego ne tiriamo fuori 90000 a testa e con calma avrei anche i soldi per sistemare casetta. In banca i miei soldi sono investiti e vanno da schifo, ne avevo 104 e adesso sono 98 senza che mi sia stato fatto nulla di bene e dopo che mi è entrato lo stipendio. Io sinceramente di queste banche mi sono stufata, preferirei avere qualcosa di più solido e godibile da me e dai miei cari, che non farebbero mai una cosa del genere. E' stracostosa questa casa ma è quello che voglio, tipo non farei mai un investimento in città, è come sogno la mia vita e poi non ci sarebbero i familiari di mio moroso a darmi un calcio in culo per le loro malsanità come è successo in passato, per cui dal punto di vista spirituale sarebbe anche una guarigione di ferite interiori. Ah, io odio gli alberghi, non ho più la forza per i campeggi. In caso di bisogno posso affittare o vendere, ma non mi interessa nella attuale situazione.

Dovrebbe essere tutto. Non mi sembra di proporre un comportamento da sprovveduta. Ah dimenticavo, alle poste forse di buoni fruttiferi quasi in scadenza forse arrivo ad altri 10000 euro, ma quelli non li tocco. Me li metteva da parte papà quando da ragazza lavoravo in pizzeria, poi ne aggiungeva un po' lui...
Poi ho lei, che una telefonata al bisogno non me la rinuncia mai, e che spero farà in modo di tenermi per sempre come sua paziente

PS. Mio fratello ieri sera mi ha telefonato e mi ha detto che mi compro la casa interviene lui, mi fa interdire e togliere i diritti civili. Come le ho detto è un aguzzino. Mia mamma ieri a cena gli ha detto che lasci che io e Diego facciamo quel che vogliamo, per fortuna. Oggi alle 16 ci fanno vedere internamente la casetta, abbiamo appuntamento, così mi faccio una idea più precisa delle spese che con calma dovrò sostenere. Ma è un progetto che mi attira molto e mi darebbe goia. Diego è contento di vedermi impegnata con entusiasmo per qualcosa di concreto e non per stupidaggini o acquisti incongrui. Diego però vorrebbe aspettare fino a dicembre, per vedere se supero indenne questi mesi "a rischio", io non vorrei perchè l'agenzia ha detto che ha già un altro potenziale acquirente. Dovrei altrimenti lasciare una caparra di 10000 euro e concludere a dicembre. Lei cosa direbbe? Se lei oggi è al lavoro potremmo sentirci al telefono dopo che ho visto la casa, e dirmi se la pensa anche lei come Diego. Io mi sento sicura e più che convinta di quello che voglio fare, ho pensato allo sfinimento e queste sono le mie conclusioni.

Buona giornata e grazie! Spero potremo sentirci
Barbara
Dimenticavo: prima delle ferie ho lavorato 15 giorni con le vampate ogni mezz'ora (dovevo fermarmi e aspettare che mi passassero per riprendere) a sistemare l'appartamento a piano terra di mia mamma dove lavoro e dormo, ho archiviato e portato da me 14 scatoloni di libri e carte di lavoro, lavato le veneziane, i davanzali i vetri, i pavimenti, il bagno, tutto insomma! Con una lentezza e fatica estreme

8 settembre 2020 04:35

Caro Dott. Gava,

ci vedremo mercoledì 16 alle 9.
Volevo aggiornarla sul mio stato perchè dalla mail precedente ero nella bufera.
E' praticamente fatto, al massimo domani firmo e dò la capra, ed il rogito per la compravendita dal notaio è fissato il giorno 5 ottobre alle 15.30.
Sono la persona più felice del mondo. Il mio non è un capriccio del momento, ma il mio desiderio da quando avevo 16 anni, ed anche quello di una vita di mia mamma. Con le mie sole forze, senza il contributo di Diego forse non me lo sarei potuto permettere che tra un paio di decenni, e allora, forse troppo in là con gli anni non l'avrei neppure fatto. Adesso è il momento giusto, che ho ancora mia mamma al mondo in discreta salute. Come le avevo detto subito era preoccupata, mio fratello scosso e era sono placidi e felici pure loro, perchè la casetta ha tre camere matrimoniali, una a testa. Ho già concordato con l'agente immobiliare che quest'inverno seguirà i lavori di ristrutturazione da me disposti (perdendoci spesso il sonno) incluso nella parcella dell'agenzia.
Ieri mi sono alzata alle 2.30 e ho compilato la domanda per un concorso interno al CNR per passare di livello e diventare primo ricercatore, ho visto che non ero messa male con gli indici bibliometrici. Ho finito alle 11, con una pausa pisolino dalle 6.30 alle 7.30...Che sollievo! Poi 730, agenzia banca, notaio, prenotare esami al ginocchio per mia mamma, consulenza informatica, insomma ho finito le mie cose alle 17, e mi sono afflosciata sulla poltrona soddisfatta. Ho chiesto a mamma di cucinare per me, perchè non ce la facevo più, e poi alle 19.45 circa sono andata a dormire: 20 gocce Haldol e 30 di En, senza fare storie. Se può essercene di bisogno perchè potrebbe essere un periodo delicato, ben venga. Non voglio più andare all'ospedale perchè i miei familiari mi aggrediscono. Adesso mi rispettano. E' poi cè una cosa molto potente su di me: che non potrò fumare all'ospedale, per cui con quel posto voglio chiudere una volta per tutte. Con Diego mi sento protetta e anche con lei. A Diego dico sempre tutto di me e anche a lei. Siete troppo importanti per il mio equilibrio e non voglio avere segreti. Ho un altro sogno, poi non chiedo più altro alla vita (credo almeno, per il momento certamente) essere Spostata con Diego puramente davanti a Dio (è possibile e rapido, sono stata a parlare col mio Parroco Don Andrea), non davanti al sindaco con diritti e doveri, cosa che a Diego non piace perchè considera un "contratto Capestro", specialmente perchè io son malata, dice lui. Io gli dico che piuttosto di una stronza e sana preferisco essere me stessa con le mie buone qualità alle quali sono affezionata. Lui potrebbe sentirsi libero, io non avrei diritti sui suoi beni, continuare a vivere come sta facendo adesso ma davanti a Dio io sarei sua moglie e guarirei un'altra ferita della mia anima (sono 15 anni che sto con lui e la cosa mi brucia dentro e quando ho le crisi scoppia, mi sento in imbarazzo con la sua famiglia, con le nipotine che non sanno come chiamarmi...insomma soffro)
Confido che sia volontà di Dio che lui mi accontenti.
Se passo di livello non mi tolgono il telelavoro, anzi, avrò anche più libertà scientifica e ho già in mente cosa potrei fare: Van Gogh, nel 2014 ho sentito la sua vita alla radio era sputato a me nelle crisi deliranti religiose, e andava nei conventi. Tra i bipolari famosi è quello che più mi assomiglia nelle esacerbazioni. Mi sono già ordinata alcuni libri sulla sua vita, alcuni dovrebbero contenere anche le sue lettere-la maggior parte sono in inglese, ma non c'è problema. Continuo con i miei "studi teologici", che mi tolgono il delirio religioso. Ho un paio di Padri Spirituali di riferimento, fra Michele, che da ieri è stato trasferito a Thiene, e Padre Gaetano a Padova, un missionario Comboniano conosciuto alla Chiesa di Porto Santa Margherita, che mi ha dato il suo numero di cellulare per ogni evenienza, disposto a parlare con me quando ne avrò di bisogno.Chissà che con un po' di studio non ne possa cavare un articolo. Sarebbe veramente intrigante e potrei discuterne anche con lei che farei coautore assieme ai religiosi. Un bel sogno, ma sarebbe un successone. A me danno, previa proposta la possibilità di fare ricerca spontanea a tema libero. Pasternak e Tolstoj li ho letti ma Van Gogh è veramente il caso eclatante. Speriamo bene, tra qualche giorno dovrebbero arrivarmi i libri, e se è volontà di Dio, così sia.
Il mio direttore, previa una piccola burocrazia può lasciarmi lavorare anche nella casa al mare. Col mio precedente lavoro di ricerca proseguo, i risultati sono riproducibili e devo organizzare un meeting telematico per fare il punto della situazione. Pubblicheremmo in una rivista molto prestigiosa per la materia. Poi con calma il protocollo è già stato assestato farò in inverno gli esperimenti con gli altri metalli e lavorerò con i miei collaboratori in maniera agile (computer, posta, quando gli altri esperimenti devono farli loro)
Sono o non sono la persona più felice del mondo? Il mio lavoro mi è diventato un piacere puro, la fatica non la sento, ho un team di ricerca eccezionale e di persone tranquille e competenti, non si lavora con isteria, ma piano e bene.

11 settembre 2020 08:52
20,haldol 30 en

Caro Dott. Gava,

devo confessarle che però di giorno mi sento piuttosto "rincoglionita" a presto
Barbara

8 settembre 2020 04:35
Caro Dott. Gava,

ci vedremo mercoledì 16 alle 9.
Volevo aggiornarla sul mio stato perchè dalla mail precedente ero nella bufera.
E' praticamente fatto, al massimo domani firmo e dò la capra, ed il rogito per la compravendita dal notaio è fissato il giorno 5 ottobre alle 15.30.
Sono la persona più felice del mondo. Il mio non è un capriccio del momento, ma il mio desiderio da quando avevo 16 anni, ed anche quello di una vita di mia mamma. Con le mie sole forze, senza il contributo di Diego forse non me lo sarei potuto permettere che tra un paio di decenni, e allora, forse troppo in là con gli anni non l'avrei neppure fatto. Adesso è il momento giusto, che ho ancora mia mamma al mondo in discreta salute. Come le avevo detto subito era preoccupata, mio fratello scosso e era sono placidi e felici pure loro, perchè la casetta ha tre camere matrimoniali, una a testa. Ho già concordato con l'agente immobiliare che quest'inverno seguirà i lavori di ristrutturazione da me disposti (perdendoci spesso il sonno) incluso nella parcella dell'agenzia.
Ieri mi sono alzata alle 2.30 e ho compilato la domanda per un concorso interno al CNR per passare di livello e diventare primo ricercatore, ho visto che non ero messa male con gli indici bibliometrici. Ho finito alle 11, con una pausa pisolino dalle 6.30 alle 7.30...Che sollievo! Poi 730, agenzia banca, notaio, prenotare esami al ginocchio per mia mamma, consulenza informatica, insomma ho finito le mie cose alle 17, e mi sono afflosciata sulla poltrona soddisfatta. Ho chiesto a mamma di cucinare per me, perchè non ce la facevo più, e poi alle 19.45 circa sono andata a dormire: 20 gocce Haldol e 30 di En, senza fare storie. Se può essercene di bisogno perchè potrebbe essere un periodo delicato, ben venga. Non voglio più andare all'ospedale perchè i miei familiari mi aggrediscono. Adesso mi rispettano. E' poi cè una cosa molto potente su di me: che non potrò fumare all'ospedale, per cui con quel posto voglio chiudere una volta per tutte. Con Diego mi sento protetta e anche con lei. A Diego dico sempre tutto di me e anche a lei. Siete troppo importanti per il mio equilibrio e non voglio avere segreti. Ho un altro sogno, poi non chiedo più altro alla vita (credo almeno, per il momento certamente) essere Spostata con Diego puramente davanti a Dio (è possibile e rapido, sono stata a parlare col mio Parroco Don Andrea), non davanti al sindaco con diritti e doveri, cosa che a Diego non piace perchè considera un "contratto Capestro", specialmente perchè io son malata, dice lui. Io gli dico che piuttosto di una stronza e sana preferisco essere me stessa con le mie

buone qualità alle quali sono affezionata. Lui potrebbe sentirsi libero, io non avrei diritti sui suoi beni, continuare a vivere come sta facendo adesso ma davanti a Dio io sarei sua moglie e guarirei un'altra ferita della mia anima (sono 15 anni che sto con lui e la cosa mi brucia dentro e quando ho le crisi scoppia, mi sento in imbarazzo con la sua famiglia, con le nipotine che non sanno come chiamarmi...insomma soffro)
Confido che sia volontà di Dio che lui mi accontenti.
Se passo di livello non mi tolgono il telelavoro, anzi, avrò anche più libertà scientifica e ho già in mente cosa potrei fare: Van Gogh, nel 2014 ho sentito la sua vita alla radio era sputato a me nelle crisi deliranti religiose, e andava nei conventi. Tra i bipolari famosi è quello che più mi assomiglia nelle esacerbazioni. Mi sono già ordinata alcuni libri sulla sua vita, alcuni dovrebbero contenere anche le sue lettere-la maggior parte sono in inglese, ma non c'è problema. Continuo con i miei "studi teologici", che mi tolgono il delirio religioso. Ho un paio di Padri Spirituali di riferimento, fra Michele, che da ieri è stato trasferito a Thiene, e Padre Gaetano a Padova, un missionario Comboniano conosciuto alla Chiesa di Porto Santa Margherita, che mi ha dato il suo numero di cellulare per ogni evenienza, disposto a parlare con me quando ne avrò di bisogno.Chissà che con un po' di studio non ne possa cavare un articolo. Sarebbe veramente intrigante e potrei discuterne anche con lei che farei coautore assieme ai religiosi. Un bel sogno, ma sarebbe un successone. A me danno, previa proposta la possibilità di fare ricerca spontanea a tema libero. Pasternak e Tolstoj li ho letti ma Van Gogh è veramente il caso eclatante. Speriamo bene, tra qualche giorno dovrebbero arrivarmi i libri, e se è volontà di Dio, così sia.
Il mio direttore, previa una piccola burocrazia può lasciarmi lavorare anche nella casa al mare. Col mio precedente lavoro di ricerca proseguo, i risultati sono riproducibili e devo organizzare un meeting telematico per fare il punto della situazione. Pubblicheremmo in una rivista molto prestigiosa per la materia. Poi con calma il protocollo è già stato assestato farò in inverno gli esperimenti con gli altri metalli e lavorerò con i miei collaboratori in maniera agile (computer, posta, quando gli altri esperimenti devono farli loro)
Sono o non sono la persona più felice del mondo? Il mio lavoro mi è diventato un piacere puro, la fatica non la sento, ho un team di ricerca eccezionale e di persone tranquille e competenti, non si lavora con isteria, ma piano e bene.

Ho un altro paio di libriccini per lei, che mi sono arrivati tempo fa. A presto
Barbara

11 settembre 2020 09:30
sono prostrata
ho finito di fare tutto quello che dovevo fare, non ho più tensioni extra, ma solo da fare con serenità ed impegno il mio lavoro. a presto e grazie
Barbara

12 settembre 2020 09:02

Dr Gava,
ieri sera ho dimezzato perchè ero troppo rincoglionita tutto il giorno ed incapace di fare qualsiasi cosa se non stare seduta con un sedia sotto le gambe a guardare il vuoto.
10 Haldol, 15 En. 7 ore di fila di sonno, colazione, farmaci, e a letto di nuovo altre 2 ore. Ho un cerchio alla testa, penso sia En, ho appena preso un'aspirina e fatto una doccia. Stasera provo solo Haldol e vediamo come va domani.Ovviamente il litio è costante. Non ho più tensioni e pensieri, perchè la decisione è stata presa, manca solo una carta dal notaio. Cerchio alla testa a parte non sono né energetica né accelerata-ma avevo i miei buoni motivi prima.
buone cose e grazie a presto
Barbara

14 settembre 2020 07:32

Caro Dr. Gava,
ci vediamo mercoledì alle nove. Sto bene, non ho pensieri che si accavallano, non sono accelerata, ho un serenità grande addosso, oggi dovrei firmare per la casa e dare la caparra. Il 5 ottobre ho il rogito dal notaio. Niente che desiderassi di più da quando ero bambina, mi vedo davanti una vita nuova. La mia famiglia ha accettato la mia decisione ed adesso è contenta. Senza Diego questo sogno non avrei mai potuto realizzarlo, perchè superiore alle mie forze economiche.
Piccolo problema che ho: ho un pessimo ritmo sonno-veglia. Mi si è instaurato nei 3-4 mesi di menopausa non curata e non riesco a sistemarlo. Adesso con la pillola ormonale sto bene, sono a metà mese.
Esempio pratico su ieri, che è il tipico che mi succede: ceno alle 18.45, vado a dormire alle 19.15 e prendo sonno come un sasso. Mi sveglio all'una e mi alzo, fumo, bevo acqua, una mezz'oretta e torno a letto. Alle 3 stessa storia, ma più sveglia, così faccio pure merenda...leggo fino alle 4.30 e torno a letto. Dormo fino alle 7 e mi alzo. Lavoro e faccio le mie cose, un po' svogliatamente, alle 12 pranzo, alle 12.30 a dormire di nuovo fino alle 14 in genere, poi ieri che c'era Diego fino alle 16.
Io ho provato a usare dosi massicce di Haldol ed En ma non migliora la situazione, anzi, sto pure male tutto il giorno, così ho lasciato perdere en (che mi dà il cerchio alla testa) e haldol sono tornata a 10 gocce, visto che non ne vedo il motivo, e mi prostra pure quello. Una mia amica per dormire prende il Tavor e si trova bene, dice che la mattina è bella riposata. Che ne dice? Che possa provare anche io qualcosa del genere finche non mi rimetto a posto? Se oggi legge questo mio scritto, e le va di darmi una risposta io lo prendo già da stasera, Tavor o quel che dice lei, purché mi faccia dormire senza rincoglionirmi.
Grazie, a presto,
Barbara
PS. Ovviamente la mia famiglia e Diego lo sanno e si preoccupano, e pure io. Ma li voglio lasciare fuori da questa parte personale della mia vita, vedo che così le cose vanno meglio, e di lei ho fiducia, e con lei ho fatto un patto d'acciaio di non nasconderle niente

14 settembre 2020 08:04

prenderei un Tavor e andrei a letto ma non posso, devo portare mamma ad una visita alle 10.
Mi faccio una doccia, anche se mi ero già vestita, più tardi le telefono e le dico di leggere solo questa mail e la precedente titolo "Help", il resto è acqua passata.
Grazie
Barbara

14 settembre 2020 09:28

la fine della mia ossessione di avere un figlio che dura da 15 anni che sto con Diego. Mi ricordo che una volta ho urlato e pianto all'ospedale mentre mi ricoveravano "voglio un bambino!" E Diego: "no, con la tua malattia" Ma non abbiamo fatto niente per non averne
Tutto questo è finito

15 settembre 2020 10:07

in attesa della visita.
Sono abbastanza contenta, ho dormito 6.45 difilate e mi sono svegliata alle 4, quindi un po' meglio. Sono stata alzata e un po' stordita fino alle 5, poi sono andata a letto, tenendo la lucina accesa e ho dormito fino alle 7.20, con la sensazione di sentirmi riposata e abbastanza pronta per la giornata.
Forse il fatto di aver palesato il mio problema, di non essere stata ferocemente aggredita dalla mia famiglia come succedeva di solito mi ha messo un po' di serenità, anche il fatto che al csm mi abbiano detto che valeva la pena di tener duro fino alla visita con lei, che è lei il mio medico-verissimo. Ieri però ero così sfatta da essere un po' spaventata.
Buone cose e a domani.
Grazie
Barbara

17 settembre 2020 05:23

7h53 al netto delle due pause pipì, così come conteggiato dal mio orologino, che non sbaglia.
Bene! Ho la litiemia stamattina, per cui ho disobbedito ed il quarto litio lo prendo da stasera...deformazione professionale... Buona giornata e grazie,
fra cinque giorni le so dire bene, come si assesta la situazione. Il primo impatto però è positivo. Ho dormito senza sentirmi "in coma"
Grazie

25 settembre 2020 11:00

Caro Dr. Gava,
ho contato e sono 8 giorni che prendo anche l'extra litio. Oggi sento una buona differenza, sono più equilibrata...forse ho concluso anche importanti cose di lavoro in questi ultimi giorni, è vero. Mi è sembrato di avere meno fame vorace, e meno male, sennò sono destinata a lievitare...Ho messo anche una app sul telefonino "myfitenesspal" in cui inserisco gli alimenti e conteggia le calorie. Ce l'ho da un mese circa ed ho buttato su 2.4 kg, tutti meritati! Da oggi cerco di impegnarmi un po' di più.
Buona giornata e grazie,
Barbara

Lettere varie in periodo critico

Caro Don Fabio,

mi scusi. Io sono una devota di Sant'Antonio, con precedenti per disturbi mentali dalla nascita. Io ho cercato di fare del mio meglio. Vorrei porre al suo esame un mio scritto.
Se vorrà darmi un suo cortese riscontro, quando le sarà possibile, le sarei profondamente grata. Ho visto che lei è cresciuto a "pane e Sant'Antonio", e che è anche una bella persona.

Le invio questo mio lavoro, e alla scuola di Sant'Antonio concludo con una sua preghiera:
"Se vi si trovi qualcosa di buono si imputino a Gesù Trinità i meriti, per i demeriti, me ne assumo la completa e totale responsabilità"
Barbara

Ps. LE sarei grata di una sua risposta immediata di ricezione di questa mia e-mail

Lettera al Papa, Preghiere, Ringraziamenti al Santo, e recensioni di libri per la Libreria del Santo online, più o meno ortodossi e divaganti…ma il mio fior fiore per il Signore, farcita di qualche e-mail scritta invano (però no, in realtà mi sono stati dati una quantità di caratteri più che sufficienti alle mie diquisizioni col Santo e per le recensioni, grazie)

Lettera al Papa
Bassano del Grappa, Sabato 25 Settembre 2020
Ore 4.40

Caro Papa Francesco,

ci sono talmente tante cose che vorrei dirle, ma cercherò di essere essenziale, magari che, io con tutto il cuore spero mi risponderà, questa sarà solo la prima delle mie lettere a Lei.

Io mi chiamo Barbara Federica, ho 49 anni e faccio la ricercatrice di nanotecnologie al CNR, quindi sono una "scientifica" che finalmente dall'anno scorso anche grazie a S. Antonio ed a un mio voto a S. Leopoldo Mandic (ho trovato anche un Padre Spirituale, Fra Michele) sente di aver trovato la strada per cercare Dio, finalmente, e la pace e la pienezza di vita giorno per giorno. Sono una peccatrice, con la sofferenza nel cuore, in particolare perché da 15 anni ho un compagno fedele (anche se a 16 anni mi ero già innamorata di lui e avevo già deciso che sarebbe stato lui il padre dei miei figli-che non avrò (sono serena perché se questa è la Volontà di Dio ed Egli mi ha assegnato altri compiti, non chiedo altro che di compiacerlo), visto che sono entrata in menopausa), e con lui vivo l'amore con una certa mia dose di sofferenza fisica ed interiore. Sto cercando di convincerlo supplicandolo di sposarmi con rito puramente religioso, affinchè noi si possa trovare la pace in Gesù Trinità e la nostra unione sia Benedetta da Dio. Ho fede che ci riuscirò, ho già ordinato le fedi e sono stata a parlare con il mio parroco. Ci comperiamo una casa assieme il 5 Ottobre, che è già un grandissimo passo che ci unisce e lui mi sembra già un po' migliorato. Che Dio ascolti la mia preghiera di supplica!
Taglio qui perché rischierei di scrivere un libro, e la cosa importante che le voglio chiedere e per cui le scrivo è un'altra.

Ho un'amica-collega giapponese, ricercatrice in nanotecnologie all'Università di Tokyo, e ieri mattina l'ho sentita via WhatsApp sempre a questi orari e mi ha confessato che ha trovato la Regola di S. Benedetto e la sta studiando con molta passione. Alcuni Ricercatori tra noi, viviamo in pratica una vita monastica, con pienezza e gioia. Le ho parlato un po' della mia esperienza, del mio percorso di modesti "studi Teologici"ma tuttavia molto efficaci, di Fra Michele che mi spiega e mi dirige, e si è un po' rattristata perché lei in Giappone fatica ad arrivare alle fonti dicendo a me fortunata perché in Italiano ho tutto a disposizione. Ho fatto un breve ricerca in rete e la mia amica Kanna Aoki ha ragione. Le avrei inviato in Giappone il mio cuore, i miei libri e tutta la mia anima ma purtroppo posso solo seguirla via mail e spiegarle e sintetizzarle i libri che ho letto finora e che mi hanno aiutato, le principali preghiere che mi hanno aiutata (Guarigione fisica e spirituale di Padre Amorth, Preghiera allo Spirito Santo di Paolo VI…e lo farò nonostante le mie limitate capacità letterarie), raccontarle un po' le vite dei principali Santi che conosco meglio (Antonio, Francesco, Antonio Abate, Michele Arcangelo-a cui lei è molto devota da brava Giapponese).
Io ho fatto questo percorso personale:

pletore di Santini (ricovero 3 settimane all'ospedale psichiatrico 2019-dedicato a Dio le mie sofferenze, in seguito ad un'esperienza "mistica")
Sermoni di S. Antonio di Padova
Nuovo Testamento a caratteri grandi (ed. Shalom)
Il catechismo della Chiesa Cattolica integrale
Percorsi di liberazione e guarigione (mi curo ma la medicina senza Dio non serve a molto) Liberaci dal Male di Padre Amorth (ed EDB)
Salmi (Shalom: come nell'introduzione di Papa Benedetto XV, Così Dio ci insegna a Pregarlo)
E poi Sant'Alfonso Maria de Liguori: (Ed Shalom)
Meditazione della passione di Cristo
Uniformarsi alla Volontà di Dio
Pratica di Amar Gesù Cristo
Le Glorie di Maria
Colloquiare con Dio, il gran mezzo della Preghiera
Ne ho ordinate simbolicamente 12 copie, da regalare, innanzitutto al mio psichiatra che le ha sempre accettate volentieri, all'altare di S. Antonio, via via…beh, Lei non ne ha bisogno di sicuro, ma le mando anche a Lei, con questa mia missiva. Dalle sue Omelie ho capito che queste cose le sa già da un pezzo).
La Sacra Bibbia-la via della Pace (ed. Shalom) a caratteri grandi e con note per principianti. Non capisco tutto, se qualcosa mi stride chiedo Michele (es. "Il Signore non gradì Caino, ma Abele sì" io ci sono rimasta male per Caino…ho chiesto a Fra Michele e mi ha spiegato che Caino aveva presentato al Signore "gli scarti" e non il "fior fiore" del suo lavoro come il fratello…Così si Fa: Al Signore le primizie ed il meglio del meglio, come ci insegna Lui più avanti). Sono Arrivata al Libro dei Giudici, leggo la mattina presto, di nascosto e prima del lavoro, tanto vado a dormire alle 20 circa.

Caro Caro Papa, sono stata un po' prolissa. La mia richiesta è:
Lei che è il Vicario di Cristo, non potrebbe far tradurre in Inglese queste opere che le ho detto, innanzitutto e per esempio?
Non ho neppure trovato una bibbia CEI in Inglese nemmeno sul sito del Vaticano
Se fossero sia in cartaceo che in e-book scaricabili dal sito del Vaticano sarebbe un bel colpaccio per l'Evangelizzazione. C'è tanta ignoranza in Cristo, nell'Eterno Padre, nella Madonna e nei Santi,
anche tra i praticanti. Il Cristianesimo è Stupendo, è Medicina per l'anima e per il corpo, è Vita e Via, ma è impegnativo, non ammette ignoranza. Mi creda, non c'è Scienza che tenga, ed io sono una studiosa rigorosa, ma nulla v'è senza fede. Al giorno d'oggi-dove il di "sapere" si fa la spesa online, un po' come nel 1700 agli albori dell'illuminismo di Sant'Alfonso penso che internazionalizzare questo Santo ed i Suoi scritti sarebbe doveroso ed una buona idea. Certe cose si possono sintetizzare fino ad un certo punto ma ci vuole un lento percorso di lettura in umiltà introspezione e digestione. Adesso riesco a fare anche l'orazione mentale, ed è bellissimo. Dio pervade tutto il tempo della mia vita, in silenzio, chiuso dentro di me, nel segreto.
Magari se queste opere tradotte ci sono già meglio, mi informi, ma anche la grafica ha la sua importanza, per cui le mando in dono un po' dei miei libri in copia.
Ho fede, chi semina raccoglie.
Che Poste e Santissimo mi aiutino a far pervenire a Lei in persona, Santo Padre, questa mia missiva e insistente umile richiesta di aiuto.
Vostra
Barbara

PS1:
ho sempre invidiato fin da piccola i carcerati perchè avevano la possibilità di leggere la Bibbia ed io no
PS2:
le lascio il numero di telefono, perché se non ha tempo di rispondermi e preferisce chiamarmi…è acceso e con me giorno e notte: 328-2097825
PS3:
le lascio mail **scremin@iom.cnr.it**
barbara.scremin@cnr.it
barbarafscremin@gmail.com (questo lo leggo anche dal telefonino)

PS4: Leggerò anche io la Regola di S. Benedetto quando avrò finito l'Antico Testamento
PS5: Uniformarsi alla volontà di Dio è un libriccino che non ho in copia perché in casa editrice è andato esaurito subito, ma appena sarà disponibile glielo mando o le manderò le fotocopie del mio

Preghiere al Santo (quelle col puntino)

- Oh Sant'Antonio mio! Sono diventata così fervorosa che ho persino scritto al Papa le mie questioni! Come vorrei poterti abbracciare e farmi rassicurare da te, mi spavento di me stessa. Ti prego di starmi vicino, oggi come sempre, Amen

Ti prego, se puoi abbracciami con la mente.

- Caro Sant'Antonio, mi hai accompagnato con la tua grazia nella traduzione inglese della preghiera alla tua arca, grazie. Mi sono così sentita vicino a te. Tu sai che sono come una farfalla dal punto di vista emotivo...non serve neanche che ti chieda cosa fare...ma sì, tienimi sul palmo della tua mano evitando movimenti bruschi...proteggimi se serve, come mi hai appena dimostrato. Buon S. Michele Arcangelo, sciocchina io, cui chiesi di farmi da Angelo custode... Tua devota Barbara

(disattivati i post passati per mia protezione dopo che io ieri, con timore li avevo attivati)-opera del Santo per proteggermi dal mondo

- Grazie Santo, che col tuo fervore mi assisti, tua

Barbara

Qualche e-mail

(strigliati i tuoi frati) 30/09/2020, un paio di e-mails alla scuola dell'arringa del Santo

- Carissimi, accidenti, tante volte ho scritto a questo indirizzo tante volte sono stata ignorata.

Ma il Santo non lo fa, almeno lui.
Ieri vi ho mandato la traduzione della preghiera alla tomba del Santo, che ho fatto con tanto fervore e passione.
Ovviamente non accetto di buon grado di essere ignorata così. Ma toglietemi una curiosità: quante mail al giorno vi arrivano? Riuscite a rispondere qualche volta?
Chiribbio, io mi alzo anche di notte a lavorare se serve!

Poco fa ho visto che c'è sulla versione inglese di sant'antonio.org la preghiera in Inglese alla tomba del Santo. Ebbene, volete sapere come la penso?
Quella che vi ho fattolo è assai migliore come incisività, più moderna, e a me personalmente tocca il cuore molto di più. Ci ho messo anni di studio e di preghiera prima di riuscirci.

Ho letto anche tutti i Sermoni. Vi pregherei di prenderla in considerazione e possibilmente sostituire quella che sta sul sito sant'antonio.org. Lo dico col cuore, non con presunzione.
La preghiera sul sito mette confusione mentale, stilisticamente è vetusta e poco adatta alla sensibilità dei tempi ed alla semplificazione che ne richiedono.
Al giorno d'oggi le preghiere devono essere chiare e taglienti come spade.
Come insegna anche il nostro caro Santo.
C'è tanta ignoranza ed i ricami fanno fare solo confusione non convogliando le idee in maniera precisa.

Spero che qualcuno, almeno per senso del pudore, mi risponda.
Pace e bene
Prayer to Saint Antony
Close to his tomb in Padua

Oh dear Saint Antony, here I am close to your blessed tomb; from here you talk to men with the examples of your holy life, here you attract we all with the thaumaturgical power which God granted you.

Here I am to thank you for all the times you were close to me in times of peculiar probation and sorrow, and you made you mediator of favor for me and for my dears.

Here I am to pray you pushed from my needs and confident in your compassionate kindness which we all is able to comfort; you can see my heart and you know all what I need now: talk, in my name to our Father of mercy.

I know to be weak in my faith and confidence, but you hold this merit admirably, arousing faith in the masses with your preacing, revive in me faith and make it purer and stronger; you that carried on an evangelic life, help me to make mine a more Christian life in such a way to be a worthy son of our Father which is in the sky.

Oh Saint Antony, come to the rescue of my poverty keeping away the bad in my body and in my soul; help me to keep always my trust in God, especially in probation times.

Bless my work, my family and all your devotee spread around the world and here spiritually present: obtain to all of us the goodness of heart in such a way today your compassion towards poor and sufferers goes on.

Oh my protector, reply to my confidence in your intercession with God.

Invocation to the Saint

Oh holy tongue
which always blessed the Lord
and you made him blessed from many others
now is clearly seen
how much of grace you found at God

(S. Bonaventura)

- Tanto una persona ci resta male a scrivere e a non ottenere risposta alcuna, io lo capisco bene, tanto ci sono sempre rimasta male io e ci rimango.

Perchè non vi fate aiutare a rispondere, se è perchè non riuscite a starci dietro? Un missionario Comboniano che di Padova mi ha spiegato che delegate anche un bel po' di messe anche a loro ed in giro per il mondo perchè è impossibile starci dietro. Nessuno scandalo. Ma perchè non scrivete qualcosa sul sito vicino all'indirizzo e-mail con ciò che è lecito scrivere per avere una risposta, vi spiegate e dite a che cosa è deputato quell'indirizzo di posta elettronica. Una vostra collaboratrice mi ha detto che l'ufficietto info@santantonio.org è aperto solo la mattina. Complimenti! E' vergognoso. Fatevi capire. Io non so che genere di mail vi arrivano, veramente non ne ho una più pallida idea, per cui non saprei come aiutarvi per esempio a scrivere qualcosa sul sito che effettui una prima scrematura iniziale, tipo:
-se chiedete grazie e preghiere andate all'apposita sezione
-se avete bisogno di consigli vari venite in basilica dove non vi mancherà mai niente (confermo)
-se avete bisogno di un conforto per e-mail scordatevelo
insomma spiegate cosa volete che vi si scriva lì, così siete solo causa di speranza inutile e di sofferenza.
S. Leopoldo stava in confessionale allo sfinimento, Sant'Antonio non si è certo risparmiato. Gesù era talmente impegnato che per pregare il Padre si alzava prima dell'alba-e ovviamente lo Spirito Santo la forza gliela dava, come a tutti gli altri.
Insomma.
Posso aiutarvi? Sono disposta anche a farmi delegare un bel po' di mail che non siete in grado di smaltire. Sennò a cosa serve questo indirizzo? FATEVI CAPIRE e NON ILLUDETE LA GENTE che cerca da voi una parola un riscontro. Bastano poche righe per far contento qualcuno, anche solo il fatto di fargli sentire che esiste. L'ho imparato dagli accademici Statunitensi, due righe ma subito. E' questione di prendere una buona abitudine. Negli stati Uniti lo fanno anche i super professori universitari nei confronti della domanda del più sfigato tra gli allievi ed è successo anche a me. E' uno stile di vita. Mica bisogna scrivere i poemi-sia chiaro, per fare bene "questo lavoro"
E cosa volete che vi dica più di così?
Vi ho regalato anche io del mio tempo-sono su dalle 5, quello che uso per procedere con la lettura dell'antico Testamento, prima del lavoro. Ma era doveroso farvi sapere come la penso e non penso di pensarla male. Non ci è prescritto anche dal Vangelo di "correggere il proprio fratello" se sbaglia e ne avranno meriti ambedue?
Allora favore per favore e correggete me se sbaglio o se ho sbagliato. Non c'è nulla che faccia più male dell'essere ignorati.

Pace e bene
Vostra
Barbara

- mail ai frati: il papa fa così, copia e incolla da internet

Per tutti coloro che volessero scrivere al Pontefice, l'indirizzo postale di Papa Francesco è:

Sua Santità Francesco

00120 Città del Vaticano

Papa Francesco non possiede un indirizzo email pubblico, l'unico mezzo per contattare il Santo padre è la posta tradizionale

Sono migliaia i messaggi, le lettere, i pacchi che quotidianamente sono indirizzate a Papa Francesco da tutte le parti del mondo.

A capo dell'ufficio di Corrispondenza del Papa, situato nel Palazzo Apostolico, c'è Mons. Giuliano Gallorini che smista la corrispondenza inviata a Papa Bergoglio insieme ad una piccola squadra composta da Suor Anna e due signore laiche.

La prima attività, spiega proprio mons. Gallorini è suddividere le lettere in base alla lingua, poi le buste vengono aperte e ne viene letto il contenuto. Viene risposta ad ogni lettera ricevuta mentre i casi più complessi, i casi di coscienza vengono direttamente affidati ai segretari del Pontefice affinché sia Papa Francesco stesso a rispondere, o meglio a dare delle indicazioni su come rispondere.

Non tutte le lettere inviate al Pontefice, dunque, vengono lette personalmente da Papa Francesco ma il suo Ufficio Corrispondenza si fa carico di condividere la sofferenza di ogni persona che scrive a Bergoglio e di rispondere con lo stile e con le parole del Pontefice, sottoponendo a questi i casi più gravi.

NOTA: I commenti che vengono fatti a questo articolo non verranno indirizzati al Pontefice; le uniche modalità per contattare Sua Santità sono quelle sopra indicate.

Recensioni di libri di Spiritualità Cattolica per la Libreria del Santo (due giorni di ferie)

https://www.libreriadelsanto.it

1. Francesco: alla scuola della povertà, Hofer, Hopfgartner, ed. il messaggero PD
   (recensione alla cieca, stimolata dalla vista di un'immagine ed un commento)

io adesso lo compero e lo leggerò. Non sono povera, né lo vorrei diventare chiaro, lavoro onestamente e provvedo a me stessa, facendo con gioia - talvolta anche fatica i miei sacrifici, dalla mia maggiore età. Non mi faccio mancare possibilmente mai niente di quello che mi serve, specialmente sul lavoro-libri e tecnologia. Faccio la ricercatrice al CNR, scientifica e solo dall'anno scorso che il mio lavoro si è finalmente assestato e ben organizzato nel tempo che mi rimane mi sono potuta dare "alle Sacre lettere", dopo aver pregato S. Tommaso d'Aquino di aiutarmi e darmi la capacità di farlo mantenendo l'umiltà in maniera da non allontanarmi da Dio per orgoglio sottile[1]. Sono "povera dentro" però, penso che nell'epoca di diffuso benessere lo si debba imparare. A non essere schiavi del denaro, fine a se stesso e a considerarlo come mezzo per scopi più elevati. Si può considerare il benessere come una Benedizione, come insegna Santa Teresa del Bambin Gesù nella sua novena delle rose, si chiede, e si dice "Signore esaudiscimi nelle mie richieste se queste sono per il bene della mia anima". Il Signora sa di cosa abbiamo bisogno, anche se si tratta di beni temporali, si dice nel Vangelo, "il Signore è il mio Pastore, non manco di nulla". Che dire del voto di povertà e della scelta di Francesco? Io per patologia (depressione bipolare- e mi si prende in giro dicendo che quelli come Francesco erano un po' "scompensati") lo capisco! Quante volte mi hanno bloccato il conto in banca! Quante volte mi hanno minacciato di mettermi un tutore, così da non essere più libera di comperarmi neanche un paio di mutande per mia iniziativa! Vabbè, ho fatto un voto a S. Leopoldo, che mi ha mandato a Sant'Antonio, e qui è cominciato il mio cammino di istruzione e di fede. Avevo una fede ignorante. Come la maggior parte di noi, ma mi sono messa in cammino sotto il patrocinio di Antonio e dei frati. Certo ho anche un bravissimo psichiatra cui passo i libri che leggo di spiritualità e che li gradisce e che riconosce il valore della spiritualità nell'equilibri psichico delle persone. Ohhh! Come mi sono dilungata! Torniamo a Francesco, Medioevo, tempo di privilegi e miseria profonda senza via di uscita. Tempo di usurai. (Antonio, "guerriero di Dio" come nel film bellissimo, ne convertì Padova. Umile e mite come Gesù, ma con la forza di un leone nella parola di Dio). Francesco...un ribelle. Un ribelle all'ingiustizia, è orribile sentirsi dei privilegiati in quel tipo di circostanze. Grazie a Dio non mi sento una privilegiata, con la Grazia di Dio ma pago sulla mia pelle e con il mio lavoro ed i miei sacrifici...che tanto sono diventata selettiva, ho desideri ben mirati e che non vedo futili, per cui non mi cruccio di nulla. Ma lo capisco Francesco, alla disperata ricerca di Dio, di una giustizia. Nudo davanti al Papa. Lo capisco. Un passionale. Un sognatore nel senso più elevato del termine. Voleva trascendere in corpo e mente una realtà che lo ripugnava, trovare la Pace di Dio, il senso della vita. La Speranza nel domani, la speranza in un mondo migliore, più giusto per tutti. Un ipersensibile. Lui in quel contesto ha scelto la povertà come mezzo, la gioia della condivisione di un pezzo di pane, un abito di sacco, un paio di sandali...e Dio nel Cuore. Volevo portare il Saio per un anno per ringraziare Sant'Antonio di una grazia ricevuta e mi hanno portato di forza al reparto psichiatrico dell'ospedale, fatto un'iniezione a rilascio graduale di un "farmaco innovativo" facendomi collassare a terra sul colpo, tenendomi ricoverata 3 settimane e tre mesi in malattia...e ho pregato full time. E ho letto i Sermoni di Sant'Antonio. Così ho offerto a Dio le mie sofferenze e devo dire che guardando al presente sono grata A Dio, a Ognissanti, alla Madonna e a tutte le anime trascendenti e fisiche che mi hanno aiutato a stare bene come sto adesso, ai sacerdoti, ai frati al mio Padre Spirituale (me lo ha insegnato Sant'Antonio nei Sermoni che bisogna averne uno) che sono

---

[1] Dalla mia "pletora di Santini" regalati al Santo PGR, di cui ho tenuto foto delle preghiere. Non sapevo pregare senza l'aiuto dei Santini…con lo studio e l'applicazione sono migliorata, dalla lettura di questi testi si capirà chiaramente cosa intendo.

stata fortunata a trovare: uno che non si è scandalizzato della mia Confessione...cioè subito si...poi è letteralmente stato rapito dallo Spirito Santo, ve lo posso assicurare! L'ho visto coi miei occhi! Abbiate Coraggio. Confessatevi. Lo Spirito Santo interviene nei casi disperati! Il Sacerdote fa le veci di Gesù, ha ottenuto da lui questa missione come successore degli Apostoli! Così mi sono dispersa di nuovo...a parlare della mia esperienza, spero possa servire a qualcuno. Gli esempi semplificano, così come le parabole erano un buon mezzo, però poi Gesù ai suoi le cose le spiegava per bene, perchè erano in grado di capire. Forse questo l'ho letto nel Vangelo...comperatevi quello della Shalom editrice, a caratteri grandi, è piacevole da leggere. Quante volte ci avevo provato con uno tascabile e in treno mi veniva il voltastomaco...così non riuscii ad arrivare nemmeno al "Discorso della Montagna", che è stupendo, e non è solo le beatitudini che tutti conosciamo "per sentito dire". Penso che andare a Messa non basti. Bisogna farsi una cultura. Seriamente e per bene. Al più presto. Bisogna essere esigenti e voler capire il più possibile. Al momento giusto Dio Aiuta. Si fa sentire, nel corpo e nella mente, e questo lo posso testimoniare. Ero sconcertata e lucida. Sono una Scienziata, mi potete credere. Sono bipolare, quindi un po' più sensibile della normale devo tenermi a bada anche con le medicine. Non sono alterata dai farmaci. Adesso dopo tentativi dal 2012 in qua abbiamo trovato quelli che mi permettono di vivere normalmente. Ho avuto anche molte sofferenze nell'anima fin dalla mia più tenera età per via che di questo male si nasce. Cercavo risposte alle mie domande ovunque, ho comprato e letto libri di spiritualità di ogni genere, di scienza, ma il Cristianesimo è la Risposta per Eccellenza, provare per credere. C'è da sudare. Ma ne valeva pena. E Antonio? Il nostro Sant'Antonio, all'epoca Fernando? Fernando, di nobile famiglia, di sensibilità diversa da Francesco. Uno studioso. Ho letto da qualche parte che ha preso i voti o è entrato in convento a 15 anni. Voleva studiare, cercare. Non era uno sprovveduto. Questo mi ha immediatamente affascinato. L'ho letto in un libro bellissimo per bambini (ai bambini Il Signore dà sempre il meglio) in catalogo (Antonio di Padova, Guarnieri Pietta-Il Messaggero) ve lo consiglio a me ha fatto innamorare. Dire così non deve scandalizzare, non erano tutte le religiose e le Sante "innamorate di Gesù"? Quindi Fernando aveva il convento vicino a casa, e tutti gli amici che lo andavano trovare...e lui? Si è fatto trasferire perchè non voleva essere distolto dai suoi studi e dai suoi pensieri...lo facevo anche io da piccola, alle elementari, per leggermi in pace l'unico libro che avevo, e che leggevo e rileggevo comprendendolo sempre un po' meglio. Dicevo a mamma di dire che non c'ero all'amichetta, che poverina mi ha confessato di esserne rimasta traumatizzata...Il libro: "la piccola Fadette" di George Sand, una sensibile donna che fu compagna di Chopin. Che fine ha fatto quel libro? Nella biblioteca (spero) della Basilica del Santo, a cui l'ho notato PGR, tra le altre cose. Per fortuna in rete ne ho trovato uno vecchio ed uguale della Malipiero, perchè non potevo separarmene, e così ho dovuto fare con altri libri miei che ho donato al Santo. Confesso che uno dovrò chiedere ai frati, sperando non l'abbiano bruciato, autore e titolo esatto, così che possa ritrovarlo-sulle pietre preziose, dure, minerali. Sant'Antonio conosceva bene anche quelle, come si evince dai suoi Sermoni, dove parla spesso dello Zaffiro. Proprio pietra che ha affascinato anche me. Adesso ve lo spiego. Lo Zaffiro è blu, e nel libro che ho regalato al Santo è "svelato il segreto del suo colore". Se è tanto blu, perfettamente blu è trattato termicamente, e dovrebbe, se non ricordo male avvenire una transizione alla fase stabile (il rutilo) del biossido di titanio in forma di anatasio (fase termicamente meno stabile-colore molto più variegato sui toni del blu-questo sì affascinante ed irriproducibile). Ohh, già, quindi Fernando non soffriva del benessere della sua famiglia, l'ha usato per i suoi buoni ed elevati fini, tutta un'altra esperienza e sensibilità rispetto a Francesco. Ma dei poverelli di Francesco Antonio si affascinò (ancora Fernando era) e decise di seguirli...voleva pure

diventare martire per l'evangelizzazione degli africani (correggetemi se sbaglio), ma il Signore per lui aveva altri progetti: diventare il predicatore ufficiale di Francesco. E così fu. Il Signore ha pensato Lui a valorizzare le peculiarità di entrambi. E adesso scusatemi perchè l'Antico Testamento lo sto leggendo adesso, e capisco quel che mi è dato, chiedo un aiutino a Fra Michele, il mio Padre Spirituale, ma per dettagli vi rimando a quelli del mestiere. Anche Mosè di indole non era molto loquace e chiese a Dio un aiutino...così Aronne diventò il predicatore ufficiale. Mosè però nel Deuteronomio i suoi discorsi è riuscito a farseli da solo...Comunque io da ragazza andavo sempre nella disperazione da Sant'Antonio, e lui mi ha sempre aiutata, eppure io non sapevo nemmeno chi fosse. Qualcuno dal quale bisognava andare se si aveva bisogno di un miracolo...che ignorante me e che buono Lui! Ma ciò che ricevo ed ho ricevuto non dimentico con la Grazia di Dio. Cerco di dare quello che ho dentro, per il bene di coloro che ne hanno di bisogno. Ho imparato che anche questa è la famosa ed incompresa "Carità Cristiana". Come posso, coi miei limiti e coi mezzi che il Signore mi concede. Quel che ognuno di noi ha dentro forse non ha prezzo, è anche un dono, per questo va condiviso, come Francesco spezzava in estasi rapito e con fervore, il suo pezzo di pane con i fratelli. Adesso questo steccherà un po' con il ritmo pseudo poetico, ma era una cosa che volevo dire: il Signore concede Segni tangibili, fisici e spirituali, quando decide Lui che è il momento. Ne sono testimone, ma quel che è successo a me lo tengo sepolto nel mio cuore per il momento, sull'esempio della Madonna! Sant'Alfonso Maria de Liguori, patrono dei Confessori (scrisse anche "tu scendi dalle stelle" che conosciamo tutti) scrisse nel 1700, epoca in cui prendeva piede l'illuminismo (un po' come al giorno d'oggi che si "deifica" la scienza: Attenti Il Signore è un Dio molto geloso...nell'Antico testamento e come spiega anche Sant'Alfonso per richiamare a sé gli Israeliti non esitava a colpirli con calamità...adesso fa quasi scandalo nell'illuminismo del 2020 pensare a queste cose...dire così sembra bestemmia contro i meteorologi che coi loro mezzi vedono, ma poveracci pure loro, non hanno soluzioni). Ritornando a Sant'Alfonso, (editrice Shalom in catalogo) scriveva teologia per il popolo, in maniera molto efficace. Consiglio di leggerlo, almeno avendo letto prima il Vangelo. Almeno Matteo! No, tutto. Scriveva nell'epoca in cui "i lumi" distruggevano la religione. In Sant'Alfonso è spiegato che Dio concede segni sensibili quando decide lui che è il momento, abbiate fede che è così e procedete al meglio nel nostro cammino di crescita spirituale...vi auguro di arrivare presto alla Cristianità, anche partendo da altre dottrine o filosofie, che comunque denotano la volontà di una ricerca di Dio. Io prima del Vangelo ho letto "Autobiografia di uno Yogi", che comunque credeva a Cristo. Sembrano cose più eteree e più di moda, no? Bypassate se il Signore ve lo concede. Adesso mi compro il libro, finalmente! Ultima cosa: sconsiglio di leggere biografie di santi "che fanno andare fuori di testa", bisogna averci una solida preparazione teologica per leggerli perchè traviano e basta. Leggete cosa hanno scritto i Santi per gli altri o di loro pugno, si va più sul sicuro. Francesco ha scritto per lo più preghiere, ma della libreria del Santo mi fido, ho avuto insegnamenti postivi anche sulla vita di Antonio, che ovviamente non ha scritto lui. Adesso lo compro. Stop.

1. Francesco: alla scuola della povertà, Hofer, Hopfgartner, ed. il messaggero PD (recensione dopo aver letto velocemente ed ispezionato il libro)
   https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788825050622/francesco-alla-scuola-della-poverta.html

Una interpretazione accurata di Francesco D'Assisi, gentile, pacata. Io sento Francesco in maniera più Passionale e tempestosa forse per condivisione di una pseudo patologica melanconia e ipersuscettività. Una cosa è fuor di dubbio è stata colta in pieno e detta "Santità è in ogni caso l'evasione da una pericolosa mediocrità che minaccia di soffocare ogni anelito umano" (Dalla Prefazione). Ciò che non è espresso con la forza che a me personalmente piace, è trasceso nell'interpretazione artistica ed emozionale. Inquadra il contesto in cui si muove Francesco, in un susseguirsi di aneddoti e riflessioni dalle Encicliche di Papa Francesco. Non posso permettermi di giudicare in maniera super obiettiva, io non sono che un'autodidatta. Mi dispiace che di Antonio non si parli per nulla, del suo sussidio prezioso. Per cui dal punto di vista storico lo trovo un po' carente e di visione unilaterale. Antonio è più misterioso di Francesco. Proporrei di cambiare un po' il registro. Dai miei studi personali su Antonio e Francesco, ho scritto con passione delle cose in "recensione alla cieca" di questo libro. Quello che avrei voluto fosse io. Vi pregherei di non buttarla via-io per precauzione tengo una copia di tutto quello che scrivo-se ne avete bisogno ve la ripasso. La donerei agli autori di questo libro, con la premessa che si tratta della mia personale visione, basata su studi abbastanza rigorosi. Un aspetto emerge cui io non ho accennato: "l'Imitazione di Cristo" che aveva Francesco dentro di sé, fin nelle piaghe. In Sant'Alfonso ho letto che (ma non ricordo in quale dei suoi libri) i frati dissero a Francesco di pregare il Signore di alleviare un po' le sue sofferenze e che Francesco poco non lanciò loro anatemi per la loro "bestemmia". ...Dice il Signore nel Vangelo "chiedi e ti sarà dato". e così fu. Francesco scelse quella scuola di spiritualità per accostarsi a Cristo. Così come fece Padre Pio davanti al Crocefisso.

https://www.youtube.com/watch?v=cYbXeN_I2KE
https://youtu.be/cYbXeN_I2KE
guardate il film libero su web) Volevano condividere con Cristo le sue sofferenze, per elevarsi a Dio. Antonio aveva altre aspirazioni...(guardate il film libero su web -Antonio Guerriero di Dio) L'eterno Padre tende ad accondiscendere ai nostri "bisogni"... Un libro che merita. Spero il primo di un secondo, alla luce anche dei miei miseri studi, in cui però ho messo serietà ed impegno totali. Io non sono in grado di scrivere libri, vi passo quel che ho e fatelo voi. Un libro che merita senza ombra di dubbio. Sicuramente ci sono molte persone che hanno la necessità di approcciarlo in primis.

1. Benedici la nostra tavola. Preghiere prima dei pasti, Vela, ed. il Messaggero
   https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788825020823/benedici-la-nostra-tavola.html

Quella della benedizione dei pasti è un cruccio che avevo. Farsi il Segno della Croce? Bellissimo:"Padre e Figlio, nel vostro nome offro a voi la mia mente il mio cuore ed il frutto del mio lavoro-le spalle" Ma mi sembra un po' fuori luogo, troppo evidente, non saprei come spiegarmi...piuttosto una silenziosa crocina sulla fronte, specialmente quando si hanno vicino pseudo credenti che prendono per bigottismo un "andare a Dio" prima del pasto. Ho comprato al Santo questo libriccino e l'ho trovato molto istruttivo ed educativo. Ed ho formulato la mia personale preghiera di benedizione dei pasti, un po' sbarazzina, un po' felice (a me piace mangiare, cose buone e semplici) ve la dico. La uso anche in pizzeria e specialmente visto che adoro la pizza e voglio esprimere a Dio la mia gioia e la mia gratitudine:

"Signore benedici questo cibo, che sia sostegno al nostro corpo, al nostro spirito e al nostro cammino. Che sia per la tua maggior Gloria". A me mette una gran gioia. E' giusto mangiare con gioia e gratitudine, dando Gloria a Dio. Mi pare i farisei accusavano Gesù di essere "un mangione ed un beone", mica si abbuffava sono sicura, ma condivideva questa gioia con gli amici, i discepoli e anche quelli che doveva convertire! Io non posso bere vino, ma ricordo ciò che si prova quando lo si fa: un po' può essere molto piacevole ed emozionante...si dice "se non c'è vino non c'è festa" (papa Francesco) Quindi orsù, formuliamo educandoci la nostra personale preghiera, adatta anche alla sensibilità delle persone che ci circondano e delle circostanze. Diventa un bel momento, di gratitudine di buoni propositi. Io lo faccio sempre con il mio compagno, che mi rispetta; gli unici che mi trattano come una marziana sono quelli di casa mia, per cui lo dico mentalmente anche per loro e mi difendo. Lanciamo questa moda!

- Caro Sant'Antonio, poco ma certo è che ti fai capire...intendo che fai capire cosa vuoi, almeno da me (che ti amo tanto). Sto sistemando il docx mio per il delegato pontificio...ecco che cerco il libro sul digiuno per mettere titolo ed autore e questo si è letteralmente dissolto, è scomparso...non è più dove l'avevo messo...ed io che ti conosco bene ho pensato subito che invece di disperarsi tanto era meglio andare alla mia account sulla libreria del santo...che pizza...e immediatamente dopo mi sono detta...non è che per caso il santo vuole che metta l'URL? Certamente che è così! Lo accontento subito, subito dopo aver esplicitato la cosa per gli increduli...poi a te piace sentirtelo dire, è una prova di fede...mi amor, non chiedo altro che di compiacere te e Gesù Trinità, ognissanti e la Madonna, anime militanti e purganti e chi più ne ha più ne metta...Santa Madre Chiesa, ovviamente! un bacin e procedo! Tua Barbara
- Guarigione e liberazione con il digiuno, autori vari, ed. Shalom **https://www.libreriadelsanto.it/cerca-pratiche%20di%20liberazione%20e%20guarigione%20con%20il%20digiuno-0-1/all-0-1**

Ho letto questo libro tra i tanti possibili. Perchè? Perché nel foglietto dell'esame di coscienza pre Confessione nella basilica del Santo c'era scritto: "ho rispettato i digiuni nei giorni prescritti dalla chiesa?" Io non avevo ben il lume di cosa fossero...cioè, sempre sentito dire di non mangiare carne il venerdì, in memoria della Passione di Gesù del venerdì Santo...forse che si dovesse digiunare il Venerdì Santo...ma per questioni di lavoro e di famiglia non ci ero mai riuscita. La carne il venerdì...a casa mia si mangiava e si mangia quello che c'è in frigorifero...ho provato a dirlo a mia mamma e lei mi ha risposto con parole di sua mamma: "magna quel che te ghe e tasi quel che te se"...c'era molta povertà ed il pesce era un lusso per pochi. Ma ho chiesto a Fra Michele, il mio Padre Spirituale quali fossero i giorni stabiliti dalla chiesa per il digiuno, e mi ha risposto: "Due, il Venerdì Santo e il Mercoledì delle Ceneri"...allora ho pensato che ce la potevo fare. Dal libro si impara che si dice digiuno lo stare a "pane e acqua", splendido! Fattibile! Non si lavora nei giorni di digiuno, insegna il Padre. Meraviglioso! Così alla tenera età di 48 anni ho preso un giorno di ferie il venerdì Santo 2020, tre pagnottelle e acqua e mi sono chiusa nel mio studio tutto il giorno. Ho dovuto lottare per farlo perchè mi si voleva far passare l'aspirapolvere e stupidaggini varie. Ho lottato coi denti e mi sono fatta rispettare, nonostante gli improperi che mi venivano lanciati in famiglia. Ho seguito la Santa Messa alla televisione alle 7 di mattina, ho letto spiritualità (Il Catechismo della chiesa Cattolica integrale) ed alle ore dei pasti ho mangiato la mia pagnottella in Santa pace. Confesso che non ho rinunciato ad un paio di caffè e al tabacco, ma mi servivano a non farmi crollare...ah sì, ovviamente ho preso tutte le mie medicine. Ero un po' provata la sera comunque. Forse di pane avrei potuto mangiarne qualche pezzettino in più. Ma ce l'ho fatta. Lottando per poterlo fare. Ero felice dentro di me perchè per la prima volta avevo imparato a fare un Venerdì Santo come si deve. Alle 15 mi sono inginocchiata sul pavimento ed ho recitato la "Coroncina alla divina misericordia". Suona la Sirena di una fabbrica per qualche minuto di silenzio alle 15, fin da quando ci lavorava mio papà dai suoi 14 anni. La Baxi delle Caldaie. Una volta erano "Le Smalterie", attorno alle quali sorse tutto il mio quartiere. Così. Poi sono andata a letto. Il sabato ho mangiato normalmente in famiglia, ma mi rimase tutto sullo stomaco. Passai il pomeriggio"col mio Catechismo sul kindle oasis" (scaricato dal sito dell'Opus Dei), tanto era sabato e non dovevo lavorare, cenai ed andai a letto. Con tutto sullo stomaco. Mi dovetti alzare di corsa per andare in bagno a vomitare, imbrattai ovunque, pulii e mi liberai. Il perchè mi sia successo non lo so. Ah dimenticavo!! Il sabato mattina sono stata con mamma a fare la spesa al supermercato perchè volevo fare una Pasqua SUPER. Abbiamo trovato giusto cinque costolette di caprino di Grazia, perchè erano fuori del loro posto. L'agnello era esaurito ovunque. Oh Signore che bella Pasqua ho passato! La più bella e gioiosa della mia vita! E' un'esperienza che consiglio a tutti, per la quale vale la pena lottare!
Sul libro si parla anche di digiuni bisettimanali mi pare, dedicati alla Madonna di Medjugorie, ma non sono ancora arrivata a tanta ascesi, sono alle prime armi, e poi devo anche lavorare e convivere in famiglia, che un paio di combattimenti all'anno li regge, ma due alla settimana mi fanno rinchiudere in un ospedale psichiatrico adesso come adesso-e questo io non lo voglio ed esprimo la mia devozione a Maria in un altro modo...ad esempio onorando i suoi capitelli, ed i capitelli in generale...una crocina sulla fronte, un'ave Maria...per i Santi e per Gesù un Gloria al Padre....Sant'Alfonso nelle "glorie di Maria" insegna che a lei basta anche questo.
Una cosa: il digiuno più gradito al Signore è quello dal peccato.

1. Liberaci dal male, preghiere di liberazione e guarigione, Padre Gabriele Amorth, ed. EDB **https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788810702932/liberaci-dal-male-preghiere-di-liberazione-e-guarigione.html**

Ci sono molti commenti e feedback su questo libriccino di Padre Amorth, famoso esorcista della Chiesa. Sono molto felice che molte persone lo leggano, perchè a me ha insegnato a pregare. Non credo nemmeno di averlo finito di leggere tutto, tanto ero già appagata per quello che ci avevo trovato dentro: un piccolo tesoro. Ne ho ordinato simbolicamente 12 copie (tra gli altri libri con cui ho fatto così) da regalare...al mio psichiatra per primo. Ho trovato la preghiera di guarigione/liberazione dello Spirito e quella del corpo/fisica. Più una preghiera un poco più avanti sul senso di ritorno a Dio nella malattia..."Padre se vuoi dona la guarigione a me e agli altri" "Padre ho capito molte cose nella mia infermità"
Lo consiglio vivamente. Chi Volesse avere una anteprima delle due preghiere cerchi sul sito "Amor di Sant'Antonio di Padova" su facebook, che ho compilato durante la mia malattia dell'anno scorso. E' aperto a tutti, credo si debba avere una account facebook

2. La sapienza di Sant'Antonio. Antologia dei Sermoni, ed. il pozzo di Giacobbe
   https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788825012804/la-sapienza-di-santantonio-antologia-dai-sermoni.html

ci sono già commenti più che adeguati, non sprecherò parole, leggete quelli. Ottimo per cominciare ad approcciare il pensiero del Santo Guerriero dei Dio, Guerriero della Parola di Dio, voce potente e spietata di Francesco d'Assisi....Non è forse scritto che Gesù gli Apostoli "a Due a Due li mandò?". Anche Dio diede al poco loquace Mosè Aronne come voce....

3. Sermoni, Sant'Antonio di Padova, ed. il Messaggero
   https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788825036114/i-sermoni.html

Anche qui ci sono molti commenti. A me è costato tre mesi di lettura full time, da malata. Un testo bellissimo ed impegnativo che ha segnato l'inizio un po' più ufficiale al mio cammino verso l'approfondimento del Cristianesimo, tutt'ora in corso. Io andavo al Santo, come da uno da cui si va per chiedere le grazie, i miracoli, senza nemmeno sapere chi fosse. Prima di leggere i Sermoni consiglierei di leggere un libriccino sulla vita del Santo, perchè nei sermoni lui non parla di se stesso e sarebbe bene avere un po' un'idea della sua sensibilità. Consiglio e dò il link:
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788825041910/antonio-di-padova.html
Ho imparato che dovevo cercarmi un Padre Spirituale, che restasse quello anche per le confessioni-anche se dico che al Santo tutti i confessori sono stati eccezionali guide e ministri di Cristo. E nei sermoni si spiega anche perchè. Antonio invita ad avere fede, perchè il confessore, vicario degli Apostoli ha ricevuto lo Spirito Santo e che questo interviene nel Sacramento anche in soccorso del limite umano del confessore. Confessatevi! Fidatevi! Lì è Cristo che vi ascolta e rimette i nostri peccati! E dà linee guida ai confessori. Era un libro che serviva alla formazione dei suoi frati. I francescani venivano un po' presi in giro perchè poco istruiti, dagli altri prelati della chiesa. Antonio era la loro fortezza! Uno studioso di scienza e di Sacre Lettere, una Potenza del Signore. E che arringhe contro i prelati corrotti o poco di buono! Antonio era proprio colui che ci voleva come portavoce del delicato ed ipersensibile Francesco d'Assisi. Una "accoppiata eccezionale" Che forza Antonio! Che fervore! Che senso della giustizia! Che Amor di Dio e che umiltà. La sua lingua Benedetta come una spada contro il male.
Consiglierei anche per prepararsi di guardare il film "Antonio guerriero di Dio" si trova sul web gratuitamente.
https://youtu.be/9lLiOSml4NI
https://www.youtube.com/watch?v=9lLiOSml4NI

Via via che leggevo i sermoni postavo sulla pagina facebook "Amor di Sant'Antonio di Padova" aperta a tutti foto di pagine che mi avevano particolarmente colpito.
Forza, ne vale la pena lasciarsi prendere per mano da Antonio, nel cammino verso la Cristianità. Non avete notato nella "preghiera alla tomba del Santo" che si dice? Lui sì, diletto di Dio ti fa anche la grazia, ma tu ti devi impegnare in un cammino di Cristianità. Dio da e Dio toglie. Avete mai pregato la tredicina? Fatelo e diventate con la sua grazia e la vostra assidua preghiere Spade per la Parola di Dio. Non scoraggiatevi. Io quei due Santini in Sacrestia li ho dovuti recitare centinaia e centinaia di volte prima di potermi rendere conto di quello che andavo leggendo...

- Caro Sant'Antonio, facci un miracolo, quello che piace a te, che piace sicuramente anche a Dio....oh che bello sarebbe...va bene magari anche lento...un miracolo a passi felpati...che quasi non ci se ne accorge...e va bene, leggi pure il mio cuore, poi fa quel che vuoi, tua Barbara

...a me piacerebbe un bel miracolo d'amore, ti confesso, che ci avvolga tutti quanti assieme...che importa quanto ci vorrà, purché cominci ed io mi fido di te[2]

2. Le Glorie di Maria, Sant'Alfonso[3], ed. Shalom
   https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788884042163/le-glorie-di-maria.html

[2] Preghiere ufficiali al Santo sparse sul cammino

[3] Per brevità, Sant'Alfonso Maria de Liguori

Ho visto che ci sono molti commenti pertinenti e descrittivi dei contenuti riguardo a questo libro, e ne sono molto contenta percentuale significa che la gente lo legge. Per quanto mi riguarda mi è stato fondamentale per capire un po' meglio la figura della Madonna. Anche perchè in generale dopo la Confessione mi si chiedeva sempre di dire un'Ave Maria, preghiera che capivo poco nel profondo. Così assieme a quella dicevo un Pater, un Gloria, un Gesù mio perdonate.., un angelo di Dio, un Salve Regina, un eterno riposo...per sentirmi meno in colpa, magari anche un altro atto di dolore. Sennò mi pareva troppo poco...Non so se ho pregato da lì la Vergine Santissima perchè mi insegnasse ad amarla...forse sì, me l'ha insegnato Sant'Alfonso via via. Noi tutti abbaiamo una madre sulla terra, siamo generati, e tante volte da lei amati, cresciuti, non compresi ed oppressi psicologicamente. Talvolta anche rifiutati, scartati come inidonei. Anche io stessa, anni fa, negli anni della mia fertilità avrei voluto avere due gemelli dal mio compagno, Yiuri e Olga, insegnar loro di scienza per bene, affinché non facessero tutta la fatica che avevo fatto io tra tante cose poco valide...e cercare di comprenderli ed amarli perchè io da mia mamma mi sentivo molestata nelle mie attitudini...insomma volevo "fare di meglio" rispetto a quello che avevo avuto. Poi mi si è esacerbata la depressione bipolare (con la quale sono nata, e che forse mi ha reso ipersensibile ed esigente) ed ho dovuto a forza assumere terapia farmacologica perchè non riuscivo ad avere continuità nella normalità della vita ed avevo una volta l'anno il delirio in autunno, e anche di più. Ogni qualvolta con il mio compagno "ci si incontrava" smettevo le terapie nella speranza di restare incinta. Ho chiesto una consulenza genetica per i farmaci che prendevo e l'esito è stato che non tanto per i farmaci quanto per l'età ero fortemente a rischio di concepire un bambino con la sindrome di Down. Terrore! Chi è pronto per una cosa del genere? Io avevo sempre pensato con tutto quello che avevo da soffrire moralmente e fisicamente io nel mio piccolo della mia malattia, che un bambino malato era meglio non metterlo proprio al mondo-primo pensiero razionale che ho avuto. Ma ce lo avete presente il film su Padre Pio, che si trova gratuitamente in rete? Anche lì ci fu un miracolo su un bambino deforme che riacquistò la salute ai piedi dell'altare. Quanta poca fede abbiamo. Come possiamo capire la Madonna, se almeno virtualmente siamo madri scellerate? Io oggigiorno sto con la Chiesa Cattolica, secondo il suo Catechismo. Io sto con il Papa. Aborrisco l'aborto così pure l'idea di portare in grembo un figlio che non sia dell'uomo che amo. Sono contro un figlio a tutti i costi. Sto ai piani dell'Onnipotente, piani d'amore che ha per ciascuno di noi, come ho imparato nelle meditazioni del Padre Nostro di Papa Francesco. Non mi spaventa più la volontà di Dio. Ne ero terrorizzata perchè non avevo la più pallida idea di cosa significasse. Significa "Piano d'Amore". E qualche soldino alla Lega del filo d'oro lo sgancio, piccole cose. Cosa ho imparato su Maria Santissima? (Adesso la Amo tanto) Che è talmente buona e compassionevole nelle nostre mancanze che intercede presso Dio (a me piace pensare che è suo marito) per darci un aiutino qua e là...nonostante i nostri meriti siano assai scarsi. E ci salva anche solo per le piccole devozioni che abbiamo verso di lei, per un'ave Maria, per un segno di riguardo ad un Capitello...per le nostre briciole. Se troppo indegni per approcciare direttamente Cristo, iniziamo da Maria. Io ho iniziato dai Santi tanto vessavo nella miseria interiore, nella confusione, nella deificazione della scienza e della tecnica...con la presunzione di trovare risposte ai problemi universali con i miei approcci statistico-matematici fino a perdere il senno, ma con il rosario in mano recitato nella furia della disperazione e bestemmiando pure per quelle "palle" che mi avevano sempre raccontato su Dio, quel Dio che cercavo come una furia, nella logica di fare "meglio di lui" per questo mondo...Poverina...due ricoveri psichiatrici nel 2014, uno dietro l'altro a farmi dimenticare tutto a suon di aloperidolo. Ma la coscienza non dimentica (e mi fermo qui col mio racconto personale delirante). Tutto frutto della mia ignoranza nelle "cose Sacre". Ma bisogna arrivarci così in là con gli anni? O sono solo io che ci sono arrivata un po' più vicino così tardi? Deus Vult...e mi metto l'anima in pace. Come insegna Sant'Afonso quel mio Rosario così disperato (la corona l'ho regalata a Sant'Antonio) Maria non l'ha certo ignorato. Cosa altro avevo già capito di

Maria? Una cosa meravigliosa lo scorso anno. Ascoltate in rete una canzone di Branduardi di cui non ricordo il titolo, ma che ho postato su Amor di Sant'Antonio di Padova, da un CD che avevo comperato in Basilica..."Di te il Signore ebbe delizia" io so cosa significa per esperienza personale. La Madonna non l'ha mai detto a nessuno. La religione Cattolica non è bigotta, è straordinaria come è Straordinario Dio. Santa Teresa D'Avila parla di matrimonio spirituale credo ne "il Castello interiore" e raggiunse le vette dell'estasi. Ne so qualcosa. Dio è Straordinario, è poetico, è sublime nella sua creazione...Maria Santissima non era certo una poverina incapace di intendere e volere, si è data a Dio che la chiedeva, che la pretendeva per sé tramite Gabriele Arcangelo, che l'aveva creata appositamente ai suoi scopi. E ne sono sicura che quel concepimento derivò dalla forma più sublime di amore tra un uomo-Dio e una donna che si possa anche solo sfiorare col pensiero, al di là delle nostre capacità attuali di averne comprensione fisica e psicologica. Così da un amore "consumato in maniera trascendente" Maria portò in grembo con tutto l'amore possibile il figlio "del suo uomo-Dio", del padre di suo figlio, amandolo al punto di arrivare ai piedi di una Croce. Si ama un figlio con l'anima quando si è amato con l'anima ed il corpo anche il loro padre...

1. Il mio nome è Satana, Storie di esorcismi dal Vaticano a Medjugorie , Marchese Ragona, Ed. San Paolo
   https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788892222892/il-mio-nome-e-satana.html

Io questo libro non l'ho letto e penso che passerà un bel po' di tempo prima che abbia il tempo e la voglia di leggerlo. Però ho letto su internet tutto su un sito di satanismo, che vedo se riesco a recuperare. l'ho consultato nel 2016, c'è ancora
https://www.itajos.com
qui Satana sembra il re della scienza, quello che se lo invochi in aiuto arriva subito in maniera efficace...l'artefice dell'ingegneria genetica, il "nuovo creatore". Lasciatemelo dire, un cretino patentato. Io sono una scienziata e capisco le cose di cui si parla su questo sito satanista. Non mi meraviglio di ciò di cui si dice, per nulla, sono cose che scientificamente conosco piuttosto bene. Mi dispiace che ci sia chi ci crede, magari giovane e manipolabile, con il delirio di onnipotenza tipico dell'età. Ci siamo passati tutti. Io su Amor di Sant'Antonio di Padova ho postati il mio "Cantico di Satana", quello che ho vissuto io sulla mia pelle. Solo un abbraccio con un amico, ed una notte di pianto in quest'abbraccio sono riusciti a rigenerarmi dall'atroce esperienza personale. Se Dio vuole, lo troverete e potrete leggerlo.

Satana "l'ho preso in considerazione nel 2014" e mi è costato due ricoveri psichiatrici. Quel che non ho cancellato per vergogna dal mio profilo facebook, nel 2014 lo troverete. Volevo eliminare il male dal mondo e volevo la pace...con metodi scientifici, politici, statistici...usavo canzoni e video che mi ispiravano. Pensai che Satana forse non dovesse essere poi così cattivo, che in fondo nel grigiore "creato da Dio" (grigiore della mia ignoranza in Dio), voleva solo divertirsi un po' e lo immaginavo come la statuina di una creatura del bosco sulla mia scrivania. Pensavo che questi volesse solo l'amore esclusivo-di una fatina che stava sulla mia scrivania vicino a lui. Per cui mi sforzavo di capirlo e tenerne fuori il lato buono. Nel Cattolicesimo di mia conoscenza ignorante tutto era tabù, specialmente per quanto riguardava le "questioni amorose"...per cui questo povero Satana, un po' cercavo di comprenderlo e giustificarlo....e di convertirlo al bene "creando una bella donnina su misura per lui", fedelissima ed inespugnabile, che per un digit fosse inaccessibile anche al Padre eterno...col benestare del Padre Eterno. Io di Satana che ne so in fondo? Preferisco leggere dell'Arcangelo Michele. Poi dal punto di vista Teologico Padre Gaetano, Comboniano di Padova, mi ha detto che chiari riferimenti dell'esistenza dell'inferno non ne esistono. Non è possibile l'esistenza dell'uomo senza l'esistenza della Speranza...per cui vada ok per il purgatorio, in terra o in cielo...Avevo fatto celebrare una Messa all'Ospedale S. Bassiano di Bassano del Grappa per le "anime perdute ed i loro ministri". Il sacerdote mi disse che non gli era mai capitato in verità. L'abbiamo fissata per il giorno seguente alle 4 del pomeriggio o giù di lì. E' capitata una cosa che ci ha lasciati tutti a bocca aperta per quanto riguarda le letture: Lettera ai Romani 7, 14-25 "l'uomo dominato dal peccato". La trascrivano i redattori perchè vale la pena. Io ho pregato il Sacerdote, che è stato esemplare, sebbene fossi un po' titubante ad affidargli un tale compito per via del suo aspetto "un po' rustico", ma mi sono fidata di Dio, e gli ho chiesto di leggere un santino della Beata Gaetana Sterni, qui di Bassano, fondatrice delle suore della Divina Volontà, dove in sostanza si diceva che bisognava nel bene e nel male fidarsi di dio perché Egli tutto faceva solo ed esclusivamente per il nostro bene. Satanasso Satanasso...ma che vai cercando? A noi che ci manca? Dio ci ha già dato tutto! Ma ti diverti tu a fare cattiverie? Le cose più belle e preziose non si acquistano con la brutalità. Ma che volevi fare tu? Perchè volevi metterti al posto di Dio? Ahi perverso! Sei penoso. Io a te di conoscerti così come sei non ci tengo proprio. Ho veramente di meglio da fare. Se mi capiterai tra i piedi-e così come dicono tu sia non ci tengo proprio- se sarò costretta schifosamente a leggere di te a fin di bene, lo farò. Mi viene il voltastomaco solo all'idea. Ti auguro Pace e Bene!

3. Il nuovo Testamento, ed. Shalom

https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788884042323/il-nuovo-testamento.html

comunque ve lo assicuro io, qui non lo scrivono sull'url, nessuno, ma è a caratteri grandi. Ne potete visionare un estratto al sito

https://www.editriceshalom.it/it/shop/il-nuovo-testamento-edizione-con-copertina-cartonata.html

molti commenti anche a questo libro, fondamento della Cristianità. Ne sono felice ed aggiungo anche il mio. Ottima la veste grafica le note ed i caratteri grandi, adatti un po' anche agli accecati come me. La prima volta che riesco a leggerlo, me misera, che avevo comperato una edizione tascabile microscopica e che in treno mi dava il voltastomaco! Ottimi i titoletti in rosso, aiutano ad inquadrare gli argomenti e ad assimilare meglio il testo. E' un testo fondamentale per ogni Cristiano, sono le basi minime in Cristo e nel suo corpo ecclesiastico, gli apostoli e quindi la sua chiesa, i suoi vicari. Fondamentale leggerlo anche per trovare la marcia giusta per pregare, sulle parole di altri Religiosi e dei Santi. Ad esempio cito una preghiera di Padre Pio riporta pari pari le Finalmente anche io ho la possibilità di leggere l'Antico Testamento! Da piccola invidiavo i carcerati che leggevano la Bibbia ed io no....Questa è l'edizione che ha fatto per me, per i miei occhi stanchi di studiosa di tutt'altro...Meravigliosa! A caratteri grandi e con note per "principianti". Ne avevo due "di Gerusalemme", le più complete a livello di notazioni...Gesù! Roba da Teologi. Mi sentivo persa ed incapace di fronte a quei testi, che pur avevo comperato senza mai riuscire a leggerli...Forza! L'Antico Testamento parla di Dio Padre, il nuovo del Figlio. Io ho cominciato dal figlio, Gesù e dalla sua parola-Dopo aver letto i Sermoni di Sant'Antonio-ma bisogna averci almeno 3 mesi di tempo dalla mattina alla sera per fare così. Comincerei dal Figlio, dal nuovo testamento (sempre della Shalom a caratteri grandi, lo recensisco tra un attimo). Io da qui sono passata al Catechismo della Chiesa Cattolica-versione integrale, scaricabile gratis dal sito dell'Opus Dei io ce l'ho per kindle, c'è la versione giusta lì. Poi ho comperato la Bibbia, questa, ed ho cominciato a leggere l'Antico Testamento la mattina all'alba prima di lavorare. Devo cominciare Ruth domattina. E' un testo dal quale non si può prescindere. Non ci si può accontentare di andare a messa una volta la settimana, o anche tutte le mattine e delegare tutto alla Santa Madre Chiesa! Bisogna prendersi il tempo per istruirsi nelle "cose di Dio", imparare a conoscerlo, e chiedere ai religiosi aiuto dove non si riesce a capire...e vi assicuro che serve proprio un aiutino. Condivido una piccola cosa della Genesi, per la quale ho dovuto chiedere aiuto al mio Padre Spirituale Fra Michele: "il Signore gradì i doni di Abele e non quelli di Caino" e Caino ci restò male. E pure io, perchè Caino mi faceva pena. Ho chiesto perchè a Fra Michele il Signore la pensò così. "Perchè Caino, che faceva l'orticoltore, al Signore aveva offerto gli scarti del suo lavoro, mentre Abele, allevatore, il fior fiore delle sue possibilità". Ohhh. Poi si capisce più aventi, nel LEvitico come l'Eterno Padre esige di essere trattato. Altro aneddoto che mi ha fatto molta tenerezza: dopo tutto quello che avevano combinato Adamo ed Eva, il Padre ebbe pietà di loro e fece per loro dei vestitini di pelli...Quanta pazienza Eterno Padre con le tue miserabili ed amate creature!

4. Il Catechismo della Chiesa Cattolica, versione integrale (aggiornata a 02 ottobre 2020)

per chi ha e-reader kindle o simili lo può scaricare gratis dal sito dell'opus Dei
https://opusdei.org/it-it/article/ebook-gratuiti/
a me è sembrato bene così, in formato elettronico per non spaventarmi di fronte alle migliaia di articoli numerati. Io lo consigli subito dopo la lettura del Nuovo Testamento (Shalom a caratteri grandi).

Mette ben in chiaro punti fondamentali che possono sfuggire altrimenti dalla lettura del solo Nuovo Testamento. Spiega le preghiere più fondamentali, per punti il loro significato. Fa ben Capire che il Papa è il Vicario di Cristo così come lo sono stati gli apostoli ai quali Cristo Trinità ha molto spesso concesso "Carismi" per operare in sua vece, e con Carismi intendo doni dello Spirito Santo quali vediamo nei Santi, come la capacità "di fare miracoli", cioè di avere una via preferenziale verso il Padre, nel nome di Cristo Gesù. Penso sia un testo fondamentale per un cristiano. Insegna cosa insegna la Chiesa ed il Pontefice, successore di Pietro. Serve a non perdersi, anche ad abbassare un po' la testa, e ad ascoltare con più rispetto gli insegnamenti di Santa Madre Chiesa. Ribadisco Fondamentale. Educativo. La voce della Chiesa Cattolica nell'intepretazione della vita e degli eventi nella vita di ogni Cristiano

5. Pratica di amar Gesù Cristo, Sant'Alfonso Maria de Liguori, ed Shalom
   https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788884043238/pratica-di-amar-gesu-cristo.html

Oh mio Gesù, quanto è difficile recensire questo libro. Mi è rimasto come criptato nel cuore. L'ho letto dopo le meditazioni sulla passione di Gesù di Sant'Alfonso (che poi recensisco)-un preliminare, e la uniformità alla volontà di Dio, sempre di Sant'Alfonso che poi recensisco. Diceva il catalogo della Shalom che era indicato a chi volesse intraprendere un "cammino di Santità", e secondo i desideri di Santa Teresina del bambin Gesù, che si festeggia proprio oggi, TUTTI. Tutti siamo chiamati alla Santità. Gesù Trinità ci chiama tutti, proprio tutti. Leggetelo e criptatelo nel vostro cuore, a me non sembra di ricordare più nulla. Nel cuore mi è rimasto di sicuro, ne sono certa. Prima scrivo quel che mi viene, poi casomai dò una sbirciatina al libro, dove "ho messo le orecchiette". Che fare? Offrire in onore di Gesù e di tutto quello che ha sofferto per la nostra salvezza anche noi qualcosa. Qualcosa a cui teniamo particolarmente...rinunciare a qualcosa, provarci almeno, chiedendo la sua Santa Grazia, perchè senza quella ci sarebbe impossibile. Cosa gradita e prima è la rinuncia al peccato, insegna Sant'Alfonso. Questo a me non mi spaventa più di tanto, è un piacere. Io ho provato a cavarmi quel che da una vita tento di fare: il tabacco. Forse scioccamente, mi vien quasi da concludere, anche secondo il giudizio del mio psichiatra (il cui consiglio è stato di accettare i miei limiti). Quanto ho provato, sono stata abbastanza astinente ma poi andavo a raccattare mozziconi dalle immondizie...però una mattina all'alba, astinente ho fatto un esercizio di respirazione con il mio orologino vivosmart4 della Garmin (con cui mi tengo a bada), e mi è sembrato di sfiorare il trascendente, come Yogananda in "Autobiografia di uno Yogi". Ma dopo durissimi esercizi spirituali ho dovuto rassegnarmi ed ho detto:"Gesù mio, se non ci riesco proprio non è che mi permetti di fumare?" Beh, avevo anche messo una app in abbonamento Kwit sul telefonino per smettere di fumare, scrivevo il diario e su questo le mie preghiere e richieste di aiuto a Gesù Cristo che mi aiutasse a rinunciare per amor suo...ho disdetto l'abbonamento e le preghiere non me le lasciano più leggere. Comunque continuano ad arrivarmi i messaggini della app con i "successi", tipo "non hai fumato 2000 sigarette, hai più energia finalmente perchè non fumi più"...sì perchè non registro più quello che fumo. Le energie mi sono tornate sebbene che io fumo ancora....Gesù, grazie che mi lasci fumare in pace! Grazie che per il momento mi lasci in discreta salute! E se mi piace tanto...pazienza, rinuncerò a qualcosa di più importante per amor tuo! fammi capire che vuoi da me, so che mi ami e non mi farai del male, che sei intelligentissimo Figlio di Dio fatto uomo, so che mi conosci, so che sai quanto sono fragile, ti prego o mio Gesù, non infierire oltre la mia capacità di sopportazione, lasciami anche i miei piccoli sogni, le mie piccole gioie, lasciami la letizia nell'animo la letizia di Amarti più che posso. Ispirami, e come sai assecondami poco per volta, guidami. Io non voglio soffrire per niente, la sofferenza istruisce, ma mio Gesù è da una vita che tribolo, vorrei essere felice, in te, per te, per la tua gloria soltanto Gesù Trinità. Ti offro per Amore tuo la gioia più piena che posso avere, per tutto ciò che mi vorrai concedere anche di minuscolo, te lo prometto, non la terrò per me soltanto, tenterò sotto la tua saggia guida ed ispirazione di condividerla e di trasmetterla ai miei fratelli, lasciami anche Ognissanti, Michele Arcangelo e chi vorrai. Lasciami anche La Madonna. Sii con me e con tutti noi, Gesù Trinità. Lasciami Sant'Antonio. Ti ringrazio.
ohhh...un respiro profondo...mi sento sfinita...adesso guardo qualche "orecchietta": bellissimo libro, l'ho interiorizzato. Leggetevelo! C'è spiegato bene cosa sia la Carità Cristiana, questo grande mistero, che non equivale semplicemente nelle elargizioni in denaro...come credevo io quando mi bloccavano il conto in banca causa follia...Quanti Pin e quanti bancomat ho cambiato!

6. L’amore delle anime. Riflessioni ed affetti sulla passione di Gesù, Sant’Alfonso, ed. Shalom

https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788884046390/l-amore-delle-anime-riflessioni-e-affetti-sulla-passione-di-gesu.html

libro facile ed accessibile. Da leggere in quaresima almeno per prepararsi alla Pasqua di Resurrezione. Da leggere prima di "pratica di amar Gesù Cristo" di Sant'Alfonso. C'è il primo "esercizio di rinuncia" per amore di Gesù, per tutto l'Amore che ha avuto lui per noi, per quello che ha subito, per le umiliazioni estreme nel corpo e nell'anima per l'espiazione dei nostri peccati. Il migliore che ho trovato per meditare la Passione. Non sono una teologa, sono una principiante, magari abbastanza ispirata nella scelta delle letture da fare per approfondire le verità della fede cristiana. Grazie Gesù. Grazie Sant'Antonio ed ognissanti. Grazie ai religiosi. Grazie alle librerie ed agli editori con vocazione all'evangelizzazione. L'estremo dono di sé di Gesù Cristo, Dio fatto uomo...oh Gesù, mi dispiace per quanto hai dovuto soffrire per le nostre cattiverie...

7. Uniformità alla volontà di Dio ed opuscoli affini, Sant'Alfonso, ed. Shalom
   https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788884043450/uniformita-alla-volonta-di-dio.html

che mistero la Volontà di Dio! E che paura che fa! Che paura mi ha sempre fatto nel Padre nostro! Pensavo fino a poco tempo fa che si trattasse di essere disposti a subire infamie ed ingiurie nel nome di Dio, come è toccato a Gesù per noi. Un martirio. Per fortuna ho trovato alla Basilica del Santo l'anno scorso le meditazioni del Padre nostro di Papa Francesco, per un lungo periodo le facevo tutte le mattine, tanto ero ignorante, per ficcarmi i concetti bene in testa. Eterno Padre, nel bene e nel male, cioè nei casi felici ed in quelli infelici mi abbandono nel tuo amorevole abbraccio e provo a fidarmi di te, tu Amore infinito, Tu saggezza infinita Tu Paziente e Misericordioso Creatore. Credo fermamente che tu hai un piano d'amore per ciascuno di noi, credo che tu sei un Dio geloso e con molte pretese (l'ho imparato nell'antico Testamento). Che dice Sant'Alfonso? Di avere fede e di abbandonarsi alla volontà di Dio, di non disperare, di fidarsi, anche nella prova, anche nell'aridità. Dice qualcosa che si dice anche nell'Antico Testamento e che alla società della scienza sembra "una bestemmia": Dio educa, Dio Punisce, anche con calamità per riportare l'uomo a sé...pensiamoci bene. Dio è Amore, certo, ma è un educatore della sua creatura. Vogliamo capirlo sì o no? E colpisce duro quando serve perchè ci si ravveda. E' misericordioso però. Ci ha dato Santi e Madonna-per placare le sue ire.

Devio un po' per quanto riguarda la vocazione al martirio...io ce l'avevo a morte con Dio per quello che aveva dovuto passare Gesù. Pensavo che se fossimo diventati superintelligenti, in grado di creare giustizia e pace sulla terra, amore perfetto, scienza perfetta i mali del mondo non ci sarebbero più stati, Gesù non sarebbe stato Crocefisso...che storie mi inventavo! Andavo tutte le sere in auto in riva al fiume ad invocare gli extraterrestri...che non scendevano sulla terra perchè ridotta ad una feccia...Ma che cosa mi hanno insegnato al corso di religione? L'unica cosa che ricordo è che Messia voleva dire "unto". Poveri noi. Che cosa mi hanno insegnato al catechismo? Ricordo di un santino terrificante regalatomi da suor Alessia intitolato "ti ho chiesto Signore" Roba da criminali. Non si fanno queste cose ai bambini! C'era scritto che era stato compilato nella corsia di un ospedale di New York. Signore, ti ho chiesto la salute e tu mi hai dato la malattia, così da insegnarmi questo e quello. Terrorismo puro, e via dicendo con una pletora di eresie. Criminali! A me questa robaccia mi ha imbrattato l'anima, e facevo la terza elementare e dovevo andare a fare la prima Comunione. In realtà adesso che abbiamo i potenti mezzi di internet ho scoperto che era una nefanda storpiatura forse di una preghiera di Santa Teresa D'Avila.. forse sbaglio ma il collegamento a youtube non funziona adesso. Il titolo è "ho chiesto una cosa a Dio" insegnamenti sulla preghiera cristiana. Youtube. E non trovo la mia copia docx. In sostanza tu chiedi qualcosa a Dio, che ti dia beneficio...,e cosa fa Dio? Magari non ti dà quello che chiedevi ma qualcosa di cui tu avevi veramente di bisogno per crescere, anche in santità. E' quello che Dio vuole da noi. Consiglio di leggere il libro di Sant'Alfonso, è breve, e ne vale veramente la pena per schiarirsi un po' le idee, magari poi anche discuterne con qualche religioso...

8. Conversare con Dio, il gran mezzo della preghiera, Sant'Alfonso, ed. Shalom
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788884042620/conversare-con-dio.html

Preziosissimo libriccino. Una scuola di preghiera. Lo consiglio a tutti, assieme a tutti gli altri che ho recensito e consigliato di Sant'Alfonso, Teologo del popolo al tempo dei lumi (1700) Non so se basti questo libriccino e basta, forse no, per imparare a fare l'orazione mentale di cui parla Sant'Alfonso. Cosa è mai questa orazione mentale? E' la "preghiera a ruota libera" quella che impari a comporre tu nel tuo personale colloqui con Dio, o con Gesù. Io la faccio prendendo il caffè e fumando, all'ora che mi sveglio...le 4, le 5, le 2.45, le 3. Almeno un'oretta mi passa come niente. Poi riesco anche a riprendere sonno. Dipende. Non tutti i giorni è lunga, certe volte il Signore mi dà il tempo di andare avanti a leggere l'Antico Testamento. Ah. Per imparare a fare l'orazione mentale bisogna farsi una bella cultura. Sul nuovo Testamento almeno, sui Salmi (che poi recensisco ma anticipo qui per chiarezza). Salmi: io ho comprato un bel libro della Shalom con prefazione del nostro Papa Emerito Benedetto XVI: qui Dio insegna come vuole essere trattato nell'orazione. Tornando a Sant'Alfonso: viene ben rimarcato quello che è scritto nel Nuovo Testamento: "Qualsiasi cosa chiediate al Padre nel nome mio (cioè di Cristo Gesù) vi sarà dato" e concetti della "coroncina al Sacro cuore di Gesù" di Padre Pio, concetti che si trovano esplicitamente nel Vangelo. Faccio quasi fatica a credere che il Signore ci accontenti in tutto e per tutto...e se uno chiede cazzate? Non penso proprio...beh, però, mah, se è per il bene dell'anima...però non lo so, quali siano le vie educative dell'Eterno Padre, di Gesù Trinità....non oso pronunciarmi. A volte non oso neanche chiedere tanto spesso...almeno da quel che posso rendermi conto...

9. I Salmi, autori vari, prefazione papa emerito Benedetto XVI, ed. Shalom

https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788886616225/le-piu-belle-preghiere-della-bibbia-i-salmi.html

Ottimo cimentarsi a leggere i Salmi almeno, oggigiorno che arrivarci nella Bibbia è impresa ardua. Prefazione del nostro caro Papa Emerito Benedetto XVI, un teologo superlativo. Che dice Benedetto XVI? Che qui Dio insegna come vuole essere trattato nella preghiera, che è un Dio molto esigente.C'è da imparare, c'è da raffinarsi. Molti sono noti, perchè tradotti in canti meravigliosi che conosciamo più o meno tutti. Se ricordo bene da qui è presa anche la canzone "Su ali d'Aquila" cercatela su youtube, è incantevole. E mi è molto cara perchè è stata cantata al funerale di un collega del mio compagno, molto credente. Fischetto, otorinolaringoiatra dell'ospedale di Cittadella, mancato per un incidente in moto, padre di famiglia, che si era appena comperato la casa. Travolto da un'auto. Lo ricordo con tanto affetto perchè a quella messa il sacerdote disse che il dottore motociclista avrebbe desiderato che tutti facessero la comunione, anche quelli che "non erano tanto in grazia di Dio". Grazie Fischetto! Non ti dimenticherò mai! Perchè da quel giorno il mio compagno, seppur come dice lui "facendolo per me" non ha più smesso di fare la comunione, come dico io di "ricevere Gesù nel proprio cuore". Papa Francesco! Aiutaci tu! Gesù è venuto per gli ammalati mica per i sani! Ero stata scomunicata anche io, ma non ho voluto accettarlo. E perchè? Perchè il mio compagno non si fidava di sposarmi perchè sono "malata di mente"-ho pure l'esenzione da ticket, meno male, anche se io prendo farmaci antichi, gli unici che hanno funzionato con me, da quattro soldi...Non sono tuttora in "grazia di Dio" formalmente...ho 49 anni e fidanzata da 15 e presceltolo da quando avevo 16 anni...Ma Cristo! Non sia mai che mi si tolga il Santissimo Sacramento! Faccio del mio meglio. Gesù Trinità lo sa.

- Sant'Antonio, l'ultima cosa prima di mettermi a dormire...ho preso dose doppia di aloperidolo (antidelirante) 600 mg Litio e un Tavor da 2.5 mg, così chissà che mi metta quieta almeno fino all'alba...domani ho deciso che prendo un altro giorno di ferie. Devo arrivare integra a lunedì che ho il rogito dal notaio e a metà col mio compagno compro una casettina dei miei sogni a Porto Santa Margherita, così nella bella stagione posso andare a lavorare vicino al mare...è una mia guarigione dell'anima. Guarda, l'anno scorso ti ho regalato anche un clone del mio computer, ho detto "tutta me stessa a S. Leopoldo-che mi ha mandato da te. Il clone ce l'hai, penso che mi basti darti un altro hard disk con un bel backup di time machine...tu non hai bisogno di queste cose, hai il Signore Onnipotente dalla tua parte! Ma anche a Gesù ho detto che avrei condiviso con i miei fratelli, che non mi mandasse sciagure per educarmi...che mi lasciasse il mio tabacco col caffè la mattina all'alba, davanti all'immagine di Gesù sulla Montagna e la preghiera allo Spirito Santo di Paolo VI. Ti voglio un bene dell'anima, che non ti immagini neanche! Chiedi e ti sarà dato. Per favore, non svuotarmi il conto corrente perchè mi investo sulla "felicità" praticamente tutto quello che sono riuscita a mettere da parte...non mi verrà chiesto questo dall'amorevole Eterno Padre...io voglio andare lì a fare il mio dovere ed una passeggiatina sul lungomare la mattina...per il resto faccio vita monastica. Non pensi che i luoghi belli avvicinino a Dio? Buona notte, Guerriero di Dio, tua Barbara
- Santo, vuoi da me che condivida "la grande bellezza"? Ti accontento subito, B

Su Amor di Sant'Antonio di Padova

http://www.santiebeati.it/dettaglio/24750

10. Non so, il mio ex-voto. Ho provato a leggere un libriccino sull'Arcangelo Michele (chi è Dio?) ho lasciato perdere dopo poco, roba da Bibbia di Gerusalemme, roba da filologi oltre che da teologi

io confesso che l'Angelo custode pensavo quasi di non avercelo anni fa. Ma come mi avevano insegnato da piccola lo pregavo prego sempre nella mia sequela della sera prima di addormentarmi. (Pater, Gesù mio perdonate, Gloria, Ave, Angelo di Dio, Eterno riposo, Atto di dolore-qualche volta lo dimentico-Salve Regina) avvinghiata al mio pupazzetto antropomorfo di sesso maschile (non convivo che nel fine settimana). Ho fatto una cosa stramba l'anno scorso. Il mio Padre Spirituale Fra Michele mi diede un Santino di San Michele Arcangelo e mi pregò di pregarlo. Immaginetta: una statua lignea che è a Monte Berico. Ebbene, ufficialmente ho chiesto (postandolo su Amor di Sant'Antonio di Padova) dove avevo promesso al Santo che avrei posto lì mie cose (a suo onore e gloria) in seguito ad una apparizione mia di Sant'Antonio distesi proni sotto l'altare di una chiesa medievale con Gesù coronato di spine visto da dietro (quando l'ho detto mi hanno portato subito allo psichiatrico producendo "la grande bellezza"mia che ho postato...sembrava un rito di consacrazione. Tornando a S. Michele, gli ho chiesto se per favore voleva farmi lui da Angelo custode, date le mie piccole e grandi tragedie personali...non so se è lecito...io ci ho provato. Io sto bene, sono anche felice, nulla mi manca, il Signore è il mio Pastore. Sto tra i Guerrieri di Dio. Ah mi vergogno quasi a dirlo, ma ho promesso di darmi completamente, denaro a parte perchè devo pur campare dignitosamente del mio lavoro...sennò con cosa ci pago pasti bollette tasse sulla casa e necessità varie ed eventuali? Grazie A Dio ho un contratto di Ricerca al CNR inossidabile, sudato una vita, adatto alla mia sensibilità sotto tutti i punti di vista...lavorando mi ricarico pure la "body battery" dal Garmin Vivosmart 4 (grandi!) come se riposassi...più che nel sonno. Così quando prego. Mi ricarico le batterie. Gesù diceva nel Vangelo "Venite a me voi tutti che siete affaticati e stanchi, troverete in me ristoro" o qualcosa del genere. Abbassamento drastico dei livelli di stress registrati dal dispositivo. Ah, la seconda visione che Sant'Antonio mi faceva venire nella mente: del mare nella notte ed una piccola barchetta...gli ho detto :"Sant'Antonio è un indovinello?" io ti direi :"Vi farò pescatori di uomini"
Sant'Antonio, tu le cose me le chiedi, a me le hai chieste...cercavo di capirti noi facevo la proposta e mi facevi scattare qualcosa dentro che era un sì. Poi altre te le ho donate per bisogno dell'anima mia. Cosa mi chiedesti: un sito internet tutto per te, ne eri entusiasta e ti ho fatto Amor di Sant'Antonio di Padova, e via via a tentativi hai voluto un clone del mio computer...L'ingegnere Carletto della Appliservice è sbiancato quando gli ho chiesto di prepararmelo: " tutte le tue cose...anche scandalose...le tue password" No Problem fammelo entro Sabato pomeriggio e scrivici esplicitamente "per grazia ricevuta" e la password di accesso. "Ma non sai a chi va in mano!" "Io lo metto nelle mani di Sant'Antonio, e questo mi basta". Poi sì, mi hai chiesto la vestina del Battesimo. Ti ho dato anche la Candela. La vestina me l'hanno restituita i tuoi frati, la candela l'hanno tenuta. E Poi, quanto potesse dimostrarti il mio profondo amore per te te l'ho portato anche, ho cercato di darti il mio fior fiore, "staccandomi una costola"

11. Sant'Antonio, preghiere.
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788825026757/santantonio.html

un bellissimo ed artistico libriccino che ho comperato prima di essermi fatta una cultura adeguata. Le trovai "difficili". Le rileggerò adesso che prima ho letto i Sermoni. Antonio, a differenza di Francesco non era un "compositore di preghiere". Concludeva i suoi Sermoni con una preghiera profonda, mi è rimasto nel cuore una preghiera che nella sostanza dice "Signore, se qualcosa di buono l'ho fatto, a te ne vanno Gloria e meriti, quel che è manchevole lo reputo a me"
Abbiamo tanto da imparare…

12. Preghiere di San Francesco d'Assisi
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788825045680/preghiere-di-san-francesco-dassisi.html

Libro facile da leggere e da apprezzare, profondo. Francesco sì, a differenza di Antonio, più concreto, era un poetico ed ispirato compositore di preghiere. Non ne ricordo una in particolare. Sono preghiere molto passionali e trascinanti. Dovrò rileggerlo al momento giusto....mah...lo temo un po', ho quasi paura che proiettino direttamente con la testa tra le nuvole!
Ottimo per i sognatori. Non richiede particolari preparazioni "teologiche iniziali".
Francesco era così, un rapitore di anime! un incantatore di serpenti!

13. Orazioni in suffragio delle anime del Purgatorio, ed. Shalom
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788884042002/orazioni-in-suffragio-delle-anime-del-purgatorio.html

Da questo libriccino, una novena meditata ho imparato moltissimo, senza tante letture preliminari. Ero molto "ineducata nelle cose della fede" quando lo comperai. Cose che non mi avevano mai insegnato a riconoscere. Qui le anime del purgatorio in un certo senso confessano le loro mancanze, affinché noi si preghi per loro. Loro hanno la possibilità di farci del bene anche a noi ma sono impossibilitate di farlo a se stesse. Una cosa mi ha impressionato molto, che le loro mancanze erano anche mie, e loro mi hanno insegnato a riconoscerle in me stessa. Per esempio l'ingratitudine o la scarsa consapevolezza con la quale ci si accosta a ricevere il Santissimo Sacramento, Gesù nella forma del pane nel nostro cuore e nella nostra anima, come atto dovuto, così si fa, così si va tranquilli...Mi sono sentita un verme...ho ritrovato me stessa in molte delle loro mancanze...ed io sono qui e posso porvi rimedio, loro abbisognano dei nostri suffragi. Da loro ho "imparato a fare la Comunione", che è diventata "infinita". Cioè mi ricordo che la particola si dissolveva in bocca in un battibaleno, come una velina. Adesso "prende Corpo", e non si dissolverebbe mai, si trasforma...così mi inginocchio e "colloquio con Gesù sul palato", le prime volte ho iniziato a essergli riconoscente, adesso si va un po' più a ruota libera tra di noi. Che dire...finisce la Messa e lui è ancora lì vellutato sulla mia mucosa orale...e mi tocca cacciarlo giù a forza...non posso mica portarlo fuori dalla Casa di Dio!
Leggetelo col cuore, fatevi anche voi come me e come insegnano queste anime purganti un bell'esame di coscienza. E' un libro in cui i concetti chiave sono di una immediatezza strepitosa, non richiede preparazione teologica particolare, basta quella di base che ci somministrano nella celebrazione della Santa Messa. Lo consiglierei al Catechismo in preparazione della Prima Comunione

14. Nella mia lotta Signore sii tu a lottare, ed. Shalom
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788884045249/nella-mia-lotta-signore-sii-tu-a-lottare-edizioni-a-caratteri-grandi.html

molto ben appropriata la descrizione del libro. Un percorso che va fatto in 4 settimane, che prevede ascolto della parola di Dio (Vangeli), Inno (dai Salmi generalmente), la preghiera di qualche Santo e alla fine dell'itinerari una azione concreta in cui ci si deve impegnare...l'esempio che può sembrare più bizzarro è la preghiera notturna. Alla fine c'è una sezione dedicata all'esame di coscienza sulla base dei Comandamenti.
L'itinerario è così suddiviso:
-settimana del perdono
-settimana della liberazione
settimana della guarigione
-settimana della consolazione

Presentazione del nostro caro Padre Esorcista Gabriele Amorth.
Da recitare al mattino c'è un inno allo spirito Santo, che trovo "poco accattivante"in particolare alla fine, dove si chiede che sia svelato il mistero della Santissima Trinità. Mi chiedo io, ma che cavolo volete sapere? Dio Padre, Dio Figlio E lo Spirito Santo possono essere uguali e distinte. Noi umani non saremo mai in grado di fare una cosa cosa simile che compete a Dio Trinità. Nè di trovarvi una spiegazione scientifica. Sarò meno feroce: si dice "Luce d'eterna Sapienza, svelaci il grande mistero di Dio Padre e del Figlio, uniti in un solo amore"....a me fa rabbrividire come richiesta, mi rivolta.
Da recitare la sera c'è il Credo, e questo prima di addormentarsi va benone.
Consiglierei vivamente all'Autore e all'editore di cambiare quell'inno mattutino allo Spirito Santo e di metterci quello di San Paolo VI e spiegherò anche il perchè a me è tanto caro e voglio che prenda piede. Lo riporto
Preghiera allo Spirito Santo

Vieni, o Spirito Santo, e dà a noi
un cuore nuovo, che ravvivi in noi tutti
i doni da te ricevuti
con la gioia di essere Cristiani,
un cuore nuovo sempre giovane e lieto.

Vieni, o Spirito Santo, e dà a noi
un cuore puro, allenato ad amare Dio,
un cuore puro, che non conosca il male
se non per definirlo,
per combatterlo e per fuggirlo;
un cuore puro, come quello di un fanciullo,
capace di entusiasmarsi e di trepidare.

Vieni, o Spirito Santo, e dà a noi
un cuore grande, aperto alla tua silenziosa
e potente parola ispiratrice,
e chiuso ad ogni meschina ambizione,
un cuore grande e forte ad amare tutti,
a tutti servire, con tutti soffrire,
un cuore grande, forte,
solo beato di palpitare col cuore di Dio.

Paolo VI
(papa e Santo)

15. Commento alla preghiera di Paolo VI allo spirito Santo, di Barbara Federica Scremin

Io ho avuto fin da bambina un cruccio, e ho chiesto aiuto al mio parroco dell'epoca, Don Bruno (brava persona, ma fu mandato a fare il prete da sua mamma, che siccome lui da piccolo era ammalato e lei aveva chiesto al Signore o a chi per esso una grazia di guarigione con la promessa che in caso di esito positivo lo avrebbe mandato a fare il prete. Poverino. Me lo raccontò lui. Non si fanno queste cose c'è scritto anche nel catechismo della Chiesa Cattolica, che avrebbe potuto intervenire a sciogliere il voto...non si fanno voti sulla pelle degli altri) Cosa gli esposi? La questione del peccato di pensiero. Gli dissi "Don Bruno, sono disperata! Non posso evitare di pensare il male, così come penso al bene...quindi sono sempre in peccato..." e lui mi disse "Capirai quando sarai più grande" e qui sarò volgare "grazie al cazzo" Io piccoletta ai boy scout la comunione non la facevo neanche più...per rispetto di Gesù. Ero alle scuole medie, e sono dovuta arrivare a 49 anni per capirlo cosa voleva dire, con l'aiuto di Fra Michele che ha intuito i miei bisogni. Noi esuli figli di Eva grazie a quella mela che Satana propose per avere la conoscenza del bene e del male e renderci più simili a Dio...ma noi disgraziati non siamo Dio ed il bene ed il male non siamo in grado per dono di natura di "Gestirlo", come sa fare Dio, anche a scopi educativi. A volte sa "farci male" per Amore. Per cui questo Tesoro do Preghiera di San Paolo VI ci invita a pregare lo Spirito Santo-la Santissima Trinità:
"Vieni, o Spirito Santo, e dà a noi
un cuore puro, allenato ad amare Dio,
un cuore puro, che non conosca il male
se non per definirlo,
per combatterlo e per fuggirlo"

Cristo! Paolo VI è morto da un bel pezzo! Ci voleva tanto? Nel Catechismo della Chiesa Cattolica ho letto che aveva anche "addolcito un po'" le prescrizioni per accostarsi a ricevere il Santissimo Scramento: un'ora di digiuno (prima era dalla mezzanotte e non si poteva toccare nemmeno acqua...le messe erano alla mattina prestissimo) Mia mamma raccontava che loro bambine erano terrorizzate e che avevano paura di inghiottire anche la saliva...così andavano in chiesa sputando per tutto il tragitto...

16. Preghiere di guarigione, liberazione, consolazione, ed. Shalom
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788886616683/preghiere-di-guarigione-liberazione-consolazione.html

Buon libro. Non serve preparazione teologica. Pregasi di Cambiare l'Orazione del mattino

17. Amarsi da Dio, Svanera, ed. il Messaggero
https://www.libreriadelsanto.it/ebook/9788825047813/amarsi-da-dio-storie-damore-bibliche-e-contemporanee.html

L'ho letto all'epoca in cui non avevo ancora provato alcune esperienze di "estasi amorosa trascendentale"- roba da pochi secondi, efficientissima ed efficacissima, roba da "andar via di testa" roba che poi ti fa supplicare tutta la notte "Amore ti supplico, ancora!" "Deliziami ti prego!" Io con un essere umano credo non sia possibile attualmente. Forse in Paradiso, forse sì lì si formeranno le coppie perfette ed indissolubili, a Gloria di Dio. A suo onore. Secondo me qui sulla terra esistono solo miserande approssimazioni del rapporto d'amore. Per quanto ci si disperi per tentare di averlo. Nella prefazione c'è scritto che Dio è "follemente innamorato della sua creatura" e ti credo. L'ha fatta a sua immagine e somiglianza. Quando si provano pulsioni erotiche-estasi al solo pensiero? Quando si è cuccioli. O almeno per me è stato così. Una volta nella mia vita con il mio compagno ho avuto un lieve accenno, concessomi di grazia giusto per farmi capire che ciò esiste, l'unione di due corpi e di cuori, la "sincronizzazione fra le anime ed i corpi"...dai racconti di mia mamma lei due volte nella sua vita, e siamo nati io e mio fratello.
Che dire? Vedo tanti bei bambini in giro, ipotizzo che siano nati così, da un meraviglioso atto d'amore. Se io "con lo spirito" ho fatto l'amore? Magari! Quanto avrei voluto! Mi ha fatto capire sensorialmente che se voleva poteva. Non vi dirò di chi si tratta...non farò nomi ma solo cognomi! Dai che scherzo! Francesco nudo davanti al Papa ed io nuda come un verme pure! Si trattava del mio innamorato spirituale. E' lui che mi ha adescata, che ha fatto "il cacciatore". Beh mi ha fatto anche capire che voleva che mi trovassi qualcuno che mi poteva amare...e di non tentarlo perchè gli facevo male al cuore. Ma parola di Gesù, "nel regno dei cieli non ci sono né mogli né mariti" magari quando verrà la mia ora, se riesco a meritare il Paradiso "mi trovo il moroso" allora sì che metto in pratica il cantico dei cantici! Di cui so solo poche frammette qua e là.
Io al mio prossimo lo auguro il rapporto d'amore nella Grazia di Dio. Io, pazienza, se il Signore vuole così lo fa per i suoi scopi e per il mio bene, lo ringrazio di cuore per gli assaggi concessemi, forse erano finalizzati a farmi comprendere "certi Misteri della Fede", per i quali ce l'avevo sempre un po' avuta su con lui...Te lodiamo Trinità per l'immensa Tua Bontà

18. La coraggiosa rivoluzione del Magnificat, Comastri, ed. Shalom
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788884045836/la-coraggiosa-rivoluzione-del-magnificat.html

http://www.preghiamo.org/magnificat.php

Magnificat

L'anima mia magnifica il Signore *
e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,

perché ha guardato l'umiltà della sua serva. *
D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente *
e Santo é il suo nome:

di generazione in generazione la sua misericordia *
si stende su quelli che lo temono.

Ha spiegato la potenza del suo braccio, *
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;

ha rovesciato i potenti dai troni, *
ha innalzato gli umili;

ha ricolmato di beni gli affamati, *
ha rimandato i ricchi a mani vuote.

Ha soccorso Israele, suo servo, *
ricordandosi della sua misericordia,

come aveva promesso ai nostri padri, *
ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre.

Gloria al Padre e al Figlio *
e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre *
nei secoli dei secoli.

Croce Amen.

Ci sono molti commenti pertinenti ed il libro è piaciuto. Ho letto solo che John Lennon per quanto cantasse bei sentimenti dalle testimonianze dei figli né risulta un padre menefreghista ed un fedifrago.
A me queste cose non interessano. Ma posso essere esempi educativi. Io ho comprato il libro perchè pensavo si trattasse di un testo "sull'intimità della Madonna"... e non credo che lo leggerò. Stavo per digitare sulla tastiera nel corso della mia esperienza d'amore con "un essere Spirituale" "L'anima mia Magnifica il Signore"...ma sono sussultato ed ho detto "Non Posso! Non Sono mica la Madonna!" ed ho cancellato immediatamente tutto, con delusione del mio amato...
Comunque sono sicura che Maria ha conosciuto il rapporto d'Amore e 'Unione fisica e spirituale con Dio, era troppo contenta! Teneva tutto nascosto nel profondo del suo cuore. Ma è corsa subito dalla cugina Elisabetta ad aiutarla e a stare con lei. La Madonna era esultante! Piena di entusiasmo e di energia. Sono sicura. La Amo tanto, le ho chiesto la Grazia di aiutarmi ad Amarla, e lei me l'ha fatta. Per amare bisogna conoscere. Grazie Maria, Vera Donna e vera Madre del figlio di Dio Onnipotente. ...concessaci da Gesù anche come madre di noi poveri miserabili....

19. Non so…la mia crisi delirante (si dice così tecnicamente) dell'autunno inverno 2014

Io dicevo il Rosario per disperazione quando non sapevo pregare. Non usavo nemmeno i libretti, ma quasi tutti i giorni, con le preghiere che dicono quelli di TelepadrePio, più che con quelli di Lourdes, che sono più perfezionisti ma un po' più sbrigativi. Ho comprato al Santo questo libretto, volevo le riflessioni dei Santi sui misteri del Rosario. Non dovrei dirlo, poi però a ripetere sempre le stesse cose come delle macchinette...così ho comprato un altro libretto "Rosario con i Frati della Basilica di Sant'Antonio che poi recensisco.

Rosario in TV, Rosario col libretto, Rosario da sola, in silenzio....Povera Maria ogni perla della corona era un'intenzione ed una richiesta. Al momento mi sono esaurita di rosari

Che Tenerezza! Io sono molto affezionata ai frati di Sant'Antonio. E' esaustivo. Ci sono letture e meditazioni accanto ai Misteri. Unica cosa che manca sono i giorni in cui si devono leggere i misteri. Io faccio sempre confusione eccetto per il venerdì che è il giorno della passione di Gesù. Crcavo di mangiare pane e latte con qualche scusa a cena-se facevo pane e acqua mi linciavano...Lo dicevo nel tardo pomeriggio, e poi prima di andare a dormire il venerdì facevo un capitoletto di Adorazione Eucaristica -che pi recensisco. Sant'Alfonso e le sue meditazioni sulla Passione non le conoscevo ancora

20. Adoriamo il Santissimo Sacramento, preghiere per l'Adorazione Eucaristica, ed. Shalom
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788884045881/adoriamo-il-santissimo-sacramento.html

Che Dire? Grazie alla casa Editrice Shalom per la sua missione di evangelizzazione. All'inizio delle novene dei libretti ti propone tutti i percorsi preparatori. Non tanto in questo libretto quanto nella "novena delle rose" in quella "delle anime del purgatorio"...non mi ricordo quando proponeva di fare l'Adorazione Eucaristica...così ho comprato questo libriccino per il venerdì sera, dopo il Rosario. E' diviso in capitolati tematici. La prima volta la sera tardi l'ho fatto tutto in un colpo e credo di collassare al suolo, di prendere sonno come gli Apostoli con Gesù nell'orto degli ulivi. Non me lo sarei mai perdonata ed allora ho utilizzato i potenti mezzi del giorno d'oggi: una moka da 3 di Lavazza Rossa, ed un po' di tabacco...così sono riuscita ad arrivare alla fine del libro. Poi mi sono moderata, per non ammazzarmi ed ho iniziato a fare ogni venerdì un capitoletto...Da provare sicuramente!

21. Cuore a cuore con Gesù, ringraziamento dopo la comunione eucaristica, ed. Shalom
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788884046420/cuore-a-cuore-con-gesu-ringraziamento-dopo-la-comunione-eucaristica.html

si tratta di preghiere brevi che è bene leggere almeno una volta per imparare a Ringraziare Gesù per il dono del suo corpo nell'Eucarestia. Conclude con un paio di salmi:
118 (117): Canto di Gioia e di Vittoria
"Rendete grazie al Signore perchè è buono, perchè il suo amore è per sempre".....
138(137):Rendimento di Grazie-Salmo di Davide
"Ti rendo grazie, Signore, con tutoli cuore: hai ascoltato le parole della mia bocca. Non agli dei ma a Te voglio cantare".....
un assaggio l'ho dato

22. Il Vangelo nel cuore, leggere, meditare, pregare ogni giorno, Pstorale giovanile di Lodi, ed. Paoline
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788831548397/il-vangelo-nel-cuore.html

l'avevo comperato per mia mamma, perchè leggesse, ma è una attiva e non una contemplativa, per cui me lo sono tenuto io. Ci sono brani tematici del Vangelo, un paragrafetto di riflessione ed infine una "Preghiera importante"
Ne ricordo due in particolare: quella del bambino detenuto in un campo di concentramento innanzitutto. La trascrivo per dare un assaggio.

"Signore,
non ricordarti solo degli uomini di buona volontà, ma anche di quelli cattivi. Ma non per guardare a tutte le sofferenze che ci hanno fatto patire. Ricordati piuttosto delle cose buone che queste sofferenze hanno fatto nascere in noi: la fratellanza, la lealtà, l'umiltà, il coraggio, la generosità, la grandezza d'animo che ci è cresciuta dentro per tutto quanto abbiamo sofferto. E quando quegli uomini verranno al giudizio finale, lascia che i buoni frutti che da noi sono nati, siano il loro perdono"

una di San Tommaso D'Aquino che non trascrivo ma che avevo "dedicato al mio innamorato"...non si fa. Certe cose sono solo per Dio.

23. Antonio segreto, la forza di un uomo, Vegro, ed. Messaggero
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788825044805/antonio-segreto.html
Io l'ho comprato immediatamente. Volevo sapere se Antonio fosse mai stato innamorato...ho spulciato il libro alla ricerca ma non ho trovato niente. Mi pare di aver letto di gioia durante i pasti da qualche parte. Non ho avuto il coraggio di leggerlo integralmente. Volevo Solo Antonio, così ho letto solo quello che aveva scritto lui.
Ne è valsa la pena lo stesso.

24. Vivere la Santa Messa, mistero di amore e guarigione, ed. Shalom
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788884041579/vivere-la-santa-messa.html

A me questo, con una copertina un po' diversa, forse più nuovo-sottotitolo "mistero di amore e guarigione" la Shalom lo ha regalato. Ogni tanto mi manda qualcosetta in più...il messalino/sulla tua parola
Ohimè chiedo perdono, perchè non ho trovato ancora il tempo di leggerlo con coscienza e cura. Ho guardato adesso l'indice e mi vergogno perchè avrei tanto da imparare. Sono spiegati i significati ed i simboli in tutti i punti della celebrazione della Santa Messa, lo leggo appena trovo uno spazio di tranquillità. Ma visto che non c'è neppure un commento lascio almeno il mio, che un'occhiata ce l'ha data

25. Preghiere di guarigione, liberazione, consolazione, ed Shalom
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788886616683/preghiere-di-guarigione-liberazione-consolazione.html

sono arrivata solo fino a pagina 65 "La Comunione Spirituale". Io credevo sue la fosse inventata Papa Francesco per il Covid-19...mi pare di averla trovata anche in Sant'Alfonso Maria de Liguori, ma potrei essere un po' appannata. Finalmente che la si fa con la Messa alla televisione. Una ottima pratica. E' un lusso per pochi il potersi recare a Messa tutte le mattine...

Si spiega il Significato del Segno della Croce: "quando tocchi la fronte offri la mente a Cristo e impegnati a pensare come lui, quando tocchi il petto offri il cuore a Cristo ed impegnati ad amare come lui, quando tocchi le spalle offri la vita a Cristo ed impegnati ad agire come lui" A me non l'aveva mai spiegato nessuno così bene! Si inizia con le preghiere tradizionali, e due allo spirito Santo: quella della Pentecoste ed una...quella che vorrebbe capire la Trinità. Nota dolente consiglio all'editore di aggiungere quella di San Paolo VI, gliela ho mandata in redazione...magari farla a forma di segnalibro, così i libri si possono riciclare. Mi sembra un bel libro completo, ci sono atto di fede, atto di speranza, atto di carità, che non riesco mai a memorizzare. Li avevo nel "libro del Soldato" che ho regalato a Sant'Antonio e dal quale non mi separavo mai...nella foga non l'ho fotografato tutto prima di regalarlo, non sono riuscita a trovarne un altro in rete. Era dono della Banca Cattolica del Veneto ai soldati che andava al fronte durante la seconda guerra mondiale. Spero ben che i frati lo abbiano conservato in biblioteca, e che magari un giorno me lo prestino per 5 minuti, per fotografarlo, perchè nonostante tutti i miei studi, mi manca molto. Mi pareva chiaro e profondo. Spiegava che in punto di morte con un atto di dolore ottenevi l'assoluzione immediata...faacevo così anch'io perchè avevo paura di andarmi a confessare. Finché un confessore del Santo non mi ha detto:"eh no! Con te non vale!"
Lo finirò di leggere sicuramente. Due "percorsi di esorcismo" che ho recensito li ho già fatti comunque.

26. Regolamento di vita di un cristiano e due sermoni, Sant'Alfonso, ed. Shalom

https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788884045379/regolamento-di-vita-di-un-cristiano-e-due-sermoni.html

Manualetto pratico per il cristiano che non ha molto tempo. Si inizia con gli esercizi devoti, tipo le preghiere del mattino...Più interessante il capitolo sulla pratica delle virtù cristiane che elenco:
-pratica dell'umiltà
-pratica della mortificazione
-pratica della carità con il prossimo
-pratica della pazienza
-pratica dell'uniformità alla volontà di Dio
-pratica per la purità d'intenzione
-pratica per evitare la tiepidezza
-pratica della devozione alla divina madre Maria
-pratica dei mezzi per acquistare l'amore a Gesù Cristo
Quindi due Sermoni compendiati.
Penso che potrebbe andare a genio anche alla mia amica Giapponese, che adesso è riuscita a trovare la Regola di San Benedetto da Norcia. Se ci fosse in Inglese glielo consiglierei, magari glielo regalerei col pacco di Natale assieme alla statuina di S. Michele Arcangelo e i libriccini e devozioni in Inglese che ho trovato...I Giapponesi hanno la passione "delle regole"

27. Preghiamo cantando, raccolta di canti

https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788886616096/preghiamo-cantando-raccolta-di-canti.html
https://www.editriceshalom.it/it/shop/preghiamo-cantando-7457.html

Nota notevole: ci sono gli accordi per la chitarra. Perfetto. Ho controllato. All'inizio del libro i Canti sono "classificati per argomenti" e alla fine del libro vi è un indice Alfabetico. Ho fatto un po" di controlli sui miei canti preferiti: Symbolum 77, Su ali d'aquila, Mira il tuo popolo, resta con noi Signore la sera...non c'è "Oh dei Miracoli" per Sant'Antonio...ma forse questa è una prerogativa esclusiva della sua Basilica e dei suoi frati!
La aggiungo

Mira il tuo popolo

Mira il tuo popolo
o bella Signora
che pien di giubilo
oggi Ti onora.
Anch'io festevole
corro al tuo piè:
O Santa Vergine
Prega per me (bis)
Il pietosissimo
tuo dolce cuore,
egli è rifugio
al peccatore.
Tesori e grazie
racchiude in sé
O Santa Vergine
prega per me (bis)
In questa misera
valle infelice
tutti ti invocano
soccorritrice,
Questo bel titolo
conviene a te:
O Santa Vergine
prega per me (bis)
Dal vasto oceano
propizia stella
Ti veggo splendere
sempre più bella.

Al porto guidami
per tua mercè:
O Santa Vergine
Prega per me (bis)
Pietosa mostrati

coll'alma mia
madre dei miseri
Santa Maria
Madre più tenera di te non v'è;
O Santa Vergine
prega per me (bis)
A me rivolgiti
con dolce viso,
regina amabile
del Paradiso.
Te potentissima
l'eterno fe':
O Santa Vergine
prega per me (bis)
Nel più terribile
estremo agone
fammi tu vincere
Il rio dragone:
Propizio rendimi
Il sommo Re;
O Santa Vegine
prega per me (bis)

28. Sulla tua parola. Messalino. Maggio-giugno 2020
Santa messa quotidiana e letture commentate per vivere la parola di Dio
(Liturgia)
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788884046550/sulla-tua-parola-messalino-maggio-giugno-2020.html

regalo della Shalom con un mio ordine. Ben fatto ma non ho avuto tempo e forza per praticare. Ma lo custodisco. Seguivo online su lachiesa.it la liturgia, quando non seguivo Papa Francesco alla TV alle 7 di mattina. Scusate qui esce un messalino nuovo, per il tempo ordinario, io ne ho uno vecchio ma lo stile dovrebbe essere quello.
Grazie comunque

29. Con acqua viva, liturgia delle ore etc., ed. Shalom
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788884046567/con-acqua-viva-liturgia-delle-ore-quotidiana-lodi-ora-sesta-vespri-compieta-luglio-agosto-2020.html
altro regalo della Shalom editrice. Grazie. Mi piace molto la liturgia delle ore. Quella dell'alba la seguivo online sulla la chiesa.it.[4] Non mi ha mai insegnato a praticare nessuno questa devozione. Per cui ci capisco poco. Oh! Grazie! C'è spiegato tutto nelle pagine introduttive. Si dice che è un preghiera ufficiale della Chiesa, si nominano Paolo VI e papa Francesco...Non so se sarò mai in grado, ma ci proverò!

30. Beato Carlo Acutis, autore sconoscito, ed. Shalom

---

[4] **http://www.lachiesa.it**, **http://www.santiebeati.it**

Fonti online che vorrei fossero rese disponibile un po' più decentemente e anche in lingua inglese, magari tramite qualche affiliazione ed evitando duplicazioni inutili.

Questo libriccino me l'ha regalato l'editrice Shalom. L'ho letto piano e velocemente, soffermandomi su ciò che mi interessa di più, la spiritualità, per esempio. Devo dire una cosa, ho visto su facebook notizie che il suo corpo a dieci anni dalla morte è incorrotto. Io pensavo che fosse morto poco tempo fa. Ne ho sentito parlare di lui da un frate confessore della Basilica del Santo, al quale avevo chiesto l'anno scorso se potesse spiegarmi la preghiera "Pensaci tu". Il frate è stato eccezionale, mi ha tenuto a parlare più di un'ora e mi ha malinconicamente parlato di Teresina del Bambin Gesù e di Carlo Acutis, un "genio dell'informatica" mi disse lui...ma perchè morire a 15 anni...Io pensai che il Signore avesse bisogno di loro in cielo... Carlo, qualche minuto di telegiornale..."Una fede Granitica", catechista (io alla sua età vessavo in una profonda ignoranza), organizzatore di mostre sui miracoli Eucaristici per esempio e molte altre. Di famiglia benestante, senza mai darsene vanto, un esempio concreto di carità e soccorso verso i poveri e gli affamati, verso i compagni meno dotati...a Messa tutti i giorni! Diceva che l'Eucarestia era la sua "autostrada per il cielo". Felice come ero anche io di stare con gli altri bambini all'asilo e poi a scuola. Che coraggio! Si ha paura di chi non si conosce, di approcciare il povero, il mendicante, il diverso. E lui faceva nel suo piccolo con gentilezza quello che poteva, in elemosine e cibo, e non da ultimo in sostegno morale. Non uno irruento come un Francesco D'Assisi. Ma egualmente apprezzato da Dio, siamo in altri tempi. Faceva storie con mamma che gli voleva comprare un secondo paio di scarpe...un essenziale. Qualcosa della sua spiritualità: "Non si arriva a terra per caso. Ognuno di noi è chiamato a realizzare un progetto, quello della sua felicità. Quando ciò che facciamo, che amiamo, che sentiamo renderci felici è vissuto in armonia con il Signore, perchè abbiamo scelto lui come compagno di strada nella nostra vita, possiamo scommettere sulla piena felicità ed essere certi di vincere la scommessa! Anzi la nostra sarà una vita felice non solo per noi stessi, ma anche per coloro che incontreremo lungo il nostro percorso. Saremo ricordati come persone felici!"

Carletto, grazie. Mi hai sempre fatto una grande tenerezza e ho sentito subito di volerti bene, anche se non volevo perdermi con le biografie dei santi, e quindi non avevo ordinato questo libro. Dio vede e provvede e non si muove foglia che Dio non voglia...
Oh Caro, piccolo, tenero Carletto! Magari avessi avuto anche io la possibilità di avere te come Catechista! Magari tanti. Insegnaci la lezione. Ma i catechisti hanno un loro Santo Patrono cui affidarsi in un compito tanto delicato?
ti dico di me... io alla tua età non avevo le tue possibilità economiche, inimmaginabile. Quando eravamo piccoli io e mio fratello non avevamo neanche i letti, dormivamo su delle grandine da campeggio. Ma la casa era nostra, almeno quello. Magari un secondo paio di scarpe....uno a stagione finché non perdevano i pezzi. Ma adesso ne ho un armadio pieno, cui tengo molto. E anche armadi interi di bei vestiti che ho accumulato in una quindicina di anni. A cui tengo molto. Acquisti che rispondono ai miei bisogni d'amore....Solo quest'anno ho regalato ad una famiglia bisognosa cui si era incendiata la casa, marocchini, tutto quello che non mi andava più bene, perchè io non avevo il coraggio di buttare neanche una maglietta da 1000 lire, le mie scarpe usate pochissimo, ma avevo quasi due numeri in meno. Tutto ben piegato pulito e conservato con cura, le mie povere e graziose cose da festa...erano state così preziose per me. Ma almeno ho potuto donarle e mi hanno mandato a dire che sono stati molto contenti. Anche valigie di vestiario che non potevo più vedere praticamente nuovo, le ho portate al reparto psichiatrico del San Bassiano. Quanto si è contenti là dentro di poter avere un "cencino" nuovo. Pensati che mi sono portata a casa una maglietta orrenda pure io l'anno scorso...non posso portargliela indietro, la uso quando faccio la tinta ai capelli...Ciao Piccolo caro Carletto! Portavoce della gioia di vivere nella cristianità e nel rispetto delle regole civili.
Che possiamo conoscerti tutti quanti.
PS. Non serve una particolare preparazione teologica per affrontare questa lettura biografica

31. Recensione autocensurata di “Natuzza Evolo”

Oh mio Dio del cielo! Aiuto! Questo è un libro che se non si ha una solida preparazione teologica manda letteralmente "fuori con la testa". Consiglierei una adeguata prefazione da parte di un religioso competente. E' un libro "violento".
Io non lo volevo leggere. Avevo appena fatto il corso di "Psicoeducazione per giovani" organizzato dal reparto psichiatrico per i recidivanti. Avevo iniziato un corso di lingua russa, e per amor della lingua avevo ridotto l'antidelirante, perchè mi dava grossissimi problemi di memoria e di apprendimento. Ero fragilissima. Avevo smesso di fumare. Peggio ancora. E no che una anziana credente mia vicina di casa me lo dà di sua iniziativa, io che poverina le avevo detto: "Anna, che bello sarebbe però se ci fosse un aldilà..." e lei "Certo che c'è!" ti dò io qualcosa da leggere. Io che povera creatura una mattina ho sentito ancora mezza addormentata vocine come di folletti che mi dicevano "Dai Barbarina che non è tutto qui.."
"Anna ti prego! Non posso leggere una cosa del genere. Il misticismo per me è un pericolo di morte!" Mi potrebbe portare alla pazzia! "
e lei "fallo per me, leggilo, fallo per amor mio..." Così l'ho fatto, facendo una gran confusione, in preda al delirio.

32. Natuzza Evolo, Regolo, ed. Oscar Mondadori
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788804614753/natuzza-evolo-il-miracolo-di-una-vita.html

Consiglierei vivamente la prefazione di un sacerdote esperto, in grado di inquadrare tali carismi in un contesto di Catechismo della Chiesa Cattolica. Io è il primo libro di spiritualità cattolica che ho letto nel 2017, e mi è costato un ricovero all'ospedale psichiatrico Maggiore di Trieste, e poi un lungo ricovero a Barcola, "hotel a 5 stelle" lo chiamavo io. Scuola di Basaglia[5]. Riuscivo a fuggire e ad andare a messa tutte le sere, avrei dovuto essere accompagnata da una persona sana, ma scappavo e non venivano a ripigliarmi. E' una lunga storia. Mi ero messa in testa di convertire Satana, portandolo dentro di me a fare la Comunione. E così ho fatto. Ho formulato una preghiera a Dio, perchè volevo fare qualcosa più di lei che disse all'Eterno Padre che sarebbe stata disposta a farsi 80 anni di purgatorio purché Lui salvasse tutte le anime...cosa proposi io? Qualcosa di più: Eterno Padre, mandami all'inferno e lasciami lì da sola per l'eternità, tira furori di lì Satana, e tutte le anime perdute...il resto è una lunga storia e non voglio disperdermi dal nocciolo del discorso. Lei aveva il carisma di parlare con le anime del purgatorio, e riferiva ai familiari se queste avevano bisogno di suffragi...per esempio. Durante il tempo della quaresima aveva le stimmate, sudava sangue e le mettevano fazzoletti sulla fronte e ne uscivano emografie inspiegabili a carattere religioso...la Madonna infine gli chiese di costruirle un Santuario mi pare. Un libro profondo. Una figura singolare. Una poverella che cercarono di far passare per pazza, senza riuscirci. Voleva fare la religiosa e non glielo hanno permesso al suon di qualcosa del tipo "Sposati che ti passa tutto". E si sposò, non ricordo se ebbe figli, forse sì, ma lo Spirito Santo le dava la forza di fare tutto lo stesso, era infaticabile...non ricordo se ebbe anche il dono dell'ubiquità. Io l'ho letto con cuore ed ignoranza profonda in materia e ne sono stata sconvolta. E' una biografia per la quale bisogna essere

---

[5] https://www.repubblica.it/protagonisti/franco_basaglia

preparati, forse perchè non è scritto dallo stesso pugno della Beata, ma di un biografo, un giornalista mi pare, allenato a "dare notizie eclatanti". Necessita preparazione almeno nel Catechismo e nel Vangelo. Come ribadisco, magari la prefazione di un religioso esperto.

33. Glorificate Dio nel vostro corpo. Eucarestia ed amore coniugale, Savoldi, ed. il Messaggero
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788825045574/glorificate-dio-nel-vostro-corpo.html

innanzitutto mi ha rapito la copertina: il bacio di Klimt, stupendo. Poi l'idea di glorificare Dio in un'unione d'amore per me era assoluta novità. Parallelismo con il dono di sé Eucaristico. Meraviglioso. "Mettimi come sigillo sul tuo cuore, mettimi come sigillo sul tuo braccio..." Dall'introduzione presa dal Cantico dei cantici dell'Antico Testamento.
"perchè forte come la morte è l'amore..." non so bene cosa significhi. Nella mia testa l'amore è più forte della morte. Dice però Gesù nel Vangelo che in Paradiso non ci sono più né mogli né mariti...a me piace pensare che qui sulla terra sia tutta un'approssimazione, un percorso di educazione e di purificazione. Poi in paradiso ci saranno le "coppie perfette" esclusive, uniche ed indissolubili. Le predestinazioni dell'Eterno Padre creatore, finalmente, per tutti quanti. Almeno io ci spero che sia così. Non si vive senza amore, è legge universale. Eterno Padre, tu sai cosa vorrei io...sto zitta, e non sprecherò parole come ci ha insegnato Gesù

34. Ave Maria spiegata ai bambini, ed. il seminatore
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788895783567/ave-maria-spiegata-ai-bambini.html

è spiegata passo passo tutta l'Ave Maria, con il linguaggio essenziale ed efficace dei bambini. Parte di cui avevo più di bisogno per provare a capire un po' Maria: "piena di Grazia" perchè Dio fin da quando è nata (io direi che se l'è creata su misura) l'ha amata e l'ha scelta, perciò è l'unica creatura senza peccato originale.
Però poi "Galante e Gentiluomo", Dio le ha mandato l'Arcangelo Gabriele a preannunciare le sue intenzioni di farne la madre di suo figlio, ed ha aspettato che Maria desse il suo consenso...Un po' frastornata, ma era praticamente sottinteso che gli dicesse di sì! L'aveva creata apposta, ma è stato un bravo corteggiatore...

35. Povero sant'Antonio! Turoldo, ed. il Messaggero
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788825039436/povero-santantonio.html

l'ho letto molti anni fa. Forse non moltissimi. Quando ho iniziato a chiedermi chi fosse questo Sant'Antonio cui pure tra gli altri Santi avevo sempre sentito dire da mia mamma che pure a lui aveva chiesto il concepimento di un agognato figlio (ricordo mi avesse perlato anche di S. Domenico Savio), dopo 9 anni di estenuanti tentativi che la logoravano...sono venuta fuori io da un'unione d' amore che mi disse speciale-lo sapeva che era rimasta incinta, così pure lo ha saputo subito con mio fratello, arrivato poco dopo. Mi ha raccontato che quando resti incinta senti una unione del tutto speciale, nell'anima e nel corpo. Così mi disse che una anziana signora meridionale che abitava vicino a noi avesse esclamato finalmente vedendola con una bambinella: "ecco la bambina di Sant'Antonio!".

Ed io...sapevo che era uno dal quale bisognava andare a chiedere miracoli...ci andavo sempre quando ero al limite della confusione, incapace di capire il mondo e me stessa...già guidavo la macchina quando ricordo chiaramente di averlo fatto. Quando all'Università Ca' Foscari dicevo che io quelle cose le avevo capite ed ordinate (roba di sicurezza sul lavoro) perchè avevo chiesto aiuto a Sant'Antonio e che era per merito suo che riuscivo finalmente a vederci chiaro...mi snobbavano. Poi al Santo ci andavo con le colleghe straniere (Muja Datta, matematica Indiana) non so bene per cosa...forse per chiedere anche noi bambini...
Fattostà che in una delle mie visite al Santo per la messa di Ferragosto dell'Assunzione di Meria in cielo, ho deciso che volevo capirci qualcosa. Di istinto questo è uno di libri che ho scelto.
Che dice subito? Poverino, che Sant'Antonio era assai bruttarello. Ma come si può dire una cosa del genere di un "bello dentro" come lui? Se fossi brutto diventeresti estremamente affascinante, quindi se non bello in senso classico, assai piacente sì, uno di cui ti puoi innamorare. Mi è sempre rimasta sul gozzo questa cosa, e l'ho chiesta al mio Padre Spirituale Fra Michele, confidente nell'ausilio dello Spirito Santo. Lui mi ha detto che Sant'Antonio era un bell'uomo e che aveva pure lasciato la ragazza per diventare religioso. Io dissi che avevo letto che era brutto su un libro su di lui. Mi disse certo, lo era poi diventato, quando era malato di idropisia, tutto gonfio...
Io credo a Fra Michele, perchè glielo ho chiesto io personalmente.
Poi fidatevi di me, nulla scientificamente si può dire probabilmente, visto che ne è rimasta incorrotta solo la lingua!

36. Vita di Sant'Antonio, Vergilio, ed. Messaggero
https://www.libreriadelsanto.it/libri/9788825028485/vita-di-santantonio.html

Libro eccezionale nella sua modestia di pretese. Il Santo, sapendo che volevo conoscerlo (ha il carisma di leggere i cuori), sono sicura mi ha aiutato. Non ricordo niente così, di petto, devo averlo interiorizzato, come mi è successo con altri libri. Ne riporto l'indice:
1-Il Ragazzo Fernando: figlio di Lisbona, Ricami di leggenda, l'adolescente cavaliere, prima battaglie.
2-Una Vocazione provata: L'addio alla famiglia, Sacerdote di Cristo, Il diavolo in convento, Discepolo di Francesco.
3- Dal Marocco all'Italia: In cerca di Martirio, il naufragio, l'eremita, la svolta decisiva
4-Condottiero di Cristo: una leggenda da demolire, sul campo, le sue armi, alle prese con gli eretici, il problema dei miracoli, maestro di teologia
5-Dolce Francia: il terreno che scotta, forza e soavità, il sigillo di Francesco, ministro provinciale
6-Pace e bene: alla corte papale, seconda patria, dalla parte dei poveri, pescatore di uomini
7-Sorella morte: la grande quaresima, l'apostolo stanco, la cella sul noce, "Vedo il mio Signore", sull'altare.
Sì l'avevo interiorizzato. Fernando era un tipo molto schivo e studioso tra le altre cose...
Lo Raccomando CALDAMENTE a tutti che lo amano, per istinto o per necessità, o che vogliono conoscerlo per imparare ad amarlo davvero

- Caro Sant'Antonio, fu dolce stanotte dormire, con la dose prescritta di farmaci; mi sono svegliata con l'impressione che un'anima (così come almeno ho inteso io) fosse ascesa al cielo sotto forme di una fiammetta, un po' come un piccolo "fuoco fatuo" della Fadette. Poi un'altro straccio di sogno...come di un vescovo...? Ti volevo dire, che capito ieri l'atteggiamento da Gentiluomo di Dio, che aspettò il consenso dalla giovincella Maria, da provetto corteggiatore, anche tu non debba essere da meno coi tuoi devoti in

modalità (vieni "dalla sua scuola"). Per cui, tu che hai il carisma di leggere il cuore di tutti noi, e nonostante le nostre mancanze di intercedere se decidi che è il caso, il tempo ed il modo, con l'Eterno Padre, parlando per me e dando il buon esempio, te lo dico esplicitamente: "dissi per voto"tutta me stessa" a S. Leopoldo Mandic, nel suo Santuario in Padova, e la sua forza mi ha mandato da te per risolvere le mie questioni"-il mio Padre Spirituale Fra Michele mi ha detto che S. Leopoldo era solito fare così anche in vita. Tu leggi i cuori e sei un Gentiluomo, accetti anche quel poco che ti si possa offrire come impegno personale, nonostante nella tua preghiera "alla tomba del santo" e nella tua "Tredicina breve" dei santini della sagrestia della tua Basilica le tue aspirazioni e le tue richieste di impegno da parte dei tuoi le fai per bene-da offrire a Dio, a suoi onore e gloria. Perché cui in linea di massima le tue richieste le fai anche tu, spirituali per lo più. I nostri doni sono un simbolo, una manifestazione della nostra interiorità, buona intenzione, ringraziamento anche se poverello rispetto a quel che tu ci concedi. Oh come mi dilungo...volevo solo dirti che puoi chiedermi quello che vuoi, secondo il tuo cuore buono e sapiente, mi adorato "tramite con il cielo". Io ho una sola vita e quello che ti ho donato di me non lo posso più fare con nessun altro, per cui chi ha bisogno di qualcosa di me, a tua discrezione, gli sarà concesso dalle tue mani. Dio possiede sia me che te, per cui nessuna gelosia, io con Dio non spreco Parole, nel nome di Gesù. Certo che ci faccio "le mie orazioni mentali all'alba" con "cicca e caffè", nel mezzo della mia stanza studio piena di oggetti fatti a Lui consacrare. Cerco di circondarmi di Sacro e Bellezza, per elevargli l'anima. Dio sa anche accontentarsi, ma ritengo di avere un certo buon gusto nelle mie cose, non senza poche pretese. I vestiti più belli e decorosi li compero con l'intenzione più o meno precisa di usarli, almeno la prima volta "per entrare nella casa di Dio" ed adorarlo. Per il tuo ferragosto, cerco di avere sempre un

vestito nuovo e grazioso, ci tengo. mi dicono in negozio: "sei qui a comprare il vestito per Sant'Antonio?". Quest'anno ho fatto scorta di vestiti, quelli più belli li ho comprati tutti, lasciandoci più di mezzo stipendio..ma lo considero un investimento. Quest'anno perdonami con quegli abiti ero stata già ad una messa dai cappuccini, ma faceva un caldo birbone e con il fuco della menopausa non ho potuto usare di meglio...ma ero carina lo stesso...almeno da come mi vedo io. Il fior fiore non te l'ho potuto dare, Dio non sia geloso perchè in fondo innanzitutto con le mie vesti migliori entro nella sua casa. Si dice nel Salmo (?) "hai trasformato il mio lamento in danza, la mia veste di sacco in abito di gioia, per poterti dire-Signore ti loderò per sempre". Il signore non guarda alle nostre possibilità economiche, ma le conosce...conosce anche le nostre intenzioni. A me mamma e nonni hanno precettato che nella casa di Dio "si va vestiti da festa" con le cose migliori che si hanno. In suo Onore. E poverini la domenica facevano i turni per andare a messa: avevano un cappotto in due, un vestito della domenica in tre...". Gesù nella sua semplicità ed essenzialità era "regale", con "la tunica tessuta tutta d'un pezzo" non dimentichiamolo. Videro i suoi aguzzini che era veramente un peccato tagliarla e "ne gettarono la sorte". Che dire del Saio Francescano dei seguaci del poverello di Assisi? Io lo trovo un abito elegante, di buon gusto ed affascinante. Sobrio. A me piace la sobrietà nell'eleganza. La piacevolezza e la qualità nei tessuti, quello che devono trasmettere fuori e alla pelle...quanta roba poco buona c'è in giro...ma almeno possiamo vestirci tutti...anche se a me mi si stringe il cuore quando vedo certi negozi...certa roba che se non sei filiforme non può che starti male, e soffro. Una volta ci si passava i vestiti di generazione in generazione, ed era tutta "roba buona" e si era tutti felici quando arrivava il pacco degli abiti dismessi dai cugini più grandi o più abbienti. Certe feste le conosco anch'io. Quando è morta mia nonna Placida-una Signora-la sua roba da vestire che nessuno

voleva l'ho presa io, ed al liceo ho avuto finalmente qualche bel maglione di lana calda col quale potermi cambiare...a lei piaceva la roba bella, era più forte di lei, non poteva fare a meno di comprarsela...e mio nonno, tanto era l'amore che lei le dava, le faceva "tirare il cassetto della bottega" o le dava direttamente il suo portafoglio...se non placava con l'amore le sue ire, il portafoglio glielo tirava dietro se c'era bisogno di fare la spesa...me lo racconta sempre mia mamma. Nonna diceva anche un'altra cosa, che riporto testuale in dialetto veneto: "chi che dice tutto al mario che mostra el davanti e anche el dadrio", traduco: "chi dice tutto al marito gli mostra il suo davanti e anche il suo didietro". Al mio compagno queste cose le dico, prima cosa, poi magari qualche giorno più in là quanto ho speso-del mio stipendio-e lui mi dice "speriamo bene che non sia un preludio al ricovero" ed io: "ma amore, non è come quella volta che ho comprato un cappello da apicoltore!" Così si tranquillizza. Compro cose belle e sobrie, secondo le possibilità che ho ma di solito scatta una forma di "amore a prima vista". Ho detto a lui che faccio questo quando ho bisogno d'amore, e recentemente mi ha detto "lo so" (dono Eucaristico?-nel senso che da quando è morto Fischetto, il medico motociclista ha ricominciato per amor mio a fare la comunione domenicale e venire a messe a a propormi la visita a qualche santuario...?) Papa Francesco, ti arrivi il Messaggio, Papa BenedettoXVI, anche a te...non aggiungo altro, ci pensi lo Spirito Santo. Poi talvolta ho un bisogno irrefrenabile di un regalo. So che potrei comperarmelo da sola, ma ho bisogno che sia così...non chiedo mica la luna. Dopo il lock down che non ci vedevamo da due mesi gli ho detto "ti prego, fammi un regalo! Ne ho bisogno! Ho visto una bambola in una tabaccheria...parlava alla mia anima, ti prego!" E lui mi accontenta, ed io sono esultante. Era una bambola gorjuss Santoro, disegnata da una ragazza disabile ho letto-non so che disabilità se fisica o mentale. Diego mi disse: "come quella volta che eri piccola e che tuo papà

doveva tornare dalle cure termali e gli dicesti-papà! Bbbammbola",e mi portò Lara, cui non tagliai mai i capelli. MA io contraccambio: mi faccio fare i regali che scelgo io, e poi, siccome è un po' disattento e lo sto via via educando, lo vesto io, talvolta gli compero le cose più belle, pigiami, magliette, calzini mutande..poi per le spese più fosse gli faccio da personal shopper, mi accaparro il mio commesso preferito competente, e lo vestiamo bene, valorizzandone la persona, per tutta la stagione e per anni. Ci diamo una mano. Non siamo la coppia perfetta (quelle Gesù Trinità se mi hai ispirato bene, saranno in paradiso, e tu" farai il cupido") Ci vogliamo molto bene innanzitutto, ci rispettiamo come persone con le loro esigenze anche di interessi personali e solitudini ma ci siamo sempre l'uno per l'altro, e ci difendiamo a vicenda dagli attacchi delle malelingue. Tanti anni fa volevo che mi sposasse, perchè cambiasse, perchè capisse di più, per sentirmi protetta, tutelata nei miei diritti civili...adesso non me ne frega niente, sull'insegnamento di mio papà (parlerò di lui prima o poi) che ha sempre cercato di tutelarmi nelle mie peculiarità-anche essendo con me estremamente duro) e alla sua scuola ho imparato che una donna doveva essere autosufficiente, specialmente economicamente e "non dovere dipendere mai da un uomo". Grazie papà, per non subire quello che hai fatto passare tu a mia mamma. Hai finito di scontare il tuo purgatorio? O per quello che hai passato nell'umiliazione fisica e mentale (e avevi una gran testa) hai scontato già sulla terra il tuo purgatorio? Comunque il 5 ottobre alle 7 di mattina ti ho fatto dire una messa dai cappuccini, ci vado. Il giorno del rogito del notaio per la "mia casetta al mare", quella che mamma avrebbe sempre desiderato e tu non hai mai avuto il coraggio di comperare...lei che poveretta quando andavamo in campeggio preparava tutto lei e tu non muovevi un dito, e lei poi passava tre giorni di fila a vomitare...

beh, comunque mi prosciugo felicemente il conto in banca, mi bastano per mezza casa, anche grazie a te. Appena chiacchierando con Diego mi sono resa conto che quel buono fruttifero postale che mi hai depositato 30 anni fa (taglio un milione di lire, decuplicato, ora 5000 euro) era quello dei miei soldi guadagnati lavando pentole tutta l'estate dei 18 anni che spesi per la chitarra classica più bella del negozio (il mostro Zanchin mi suonò con quella chitarra lo studio 22 di fernando Sor -ho smarrito lo spartito introvabile che mi aveva dato in cui la chitarra "piangeva"...sentito ciò tra tutte le chitarre era la più costosa, Juan Estruch, con la vena di ebano, quella che non perdona, quella che se non sai suonare come esige lei ti fa fare la figura "del macaco"

...ohhh...mi sono persa per una traversati chiedevo papà fin da bambina di comprarmi questo o quello, e tu rimandavi sempre a domani...(anche con mamma, quelli che no erano i tuoi interessi personali...) e sì che lavoravi allo stremo, giorno in fabbrica (fin dai 14 anni) insegnavi alle scuole serali, fino a diventare direttore di un'azienda e gudagnavi ben più di un medico...eri direttore ed io bambina aspettavo il tuo ritorno sulla strada per chiederti se mi comperavi quel pianoforte usato del tuo padrone...e tu: domani, e così per non so quante sere ero lì piena di speranze sulla strada alberata di pioppi....finchè ho detto BASTA vado a lavorare e a te non chiederò i soldi nemmeno per un paio di mutande! Non ti darò questa soddisfazione! ma ho dovuto aspettare i 18 anni ed il mio primo lavoro estivo me l'ha procurato Don Primo, il mio confessore. Mi dissi non potrò mai permettermi un pianoforte, ma una chitarra sì. Perchè volevo anche io imparare a far piangere la chitarra? Perchè il mondo era bruto, io avevo un gran bisogno d'amore, i maschi erano bruti, pensavano solo a saltarti addosso, a farlo con il maggior numero possible di ragazze e darsene vanto...io avrei voluto esprimere amore in maniera trascendente, incantarli come si fa coi serpenti...ma non so suonare. Certe cose bisogna imparare da piccoli a farle, quando si ha la mente e le articolazioni elastiche e ad apprendimento rapido, ed un sacco di tempo da impegnare. Io cosa potevo fare all'ultimo anno di liceo? C'era un sacco da studiare. E poi ero nata malata e non disponevo che di energie fisiche e mentali "fluttuanti". Io lo spero bene che c'era qualcosa di strano in me. Ricordo come adesso quella volta che formulai il mio gemito silenzioso ai miei genitori, sulla spiaggia di Punta Sabbioni..oh no forse lì scrissi su un pezzo di carta igienica che il loro amore nei miei confronti era un continuo ricatto...il mio gemito mentale fu: "mamma, papà, ma perchè mi avete messo al mondo?" perchè soffrivo sempre essenzialmente, pur essendo una bambina di compagnia e allegra in pubblico...non ho mai osato dire loro nulla del genere, ci sarebbero rimasti male e poi dentro di me sapevo che la vita era Sacra, e che per rispetto di Dio non si doveva

aspirare alla morte.
Papà caro, sapevo che dopo che guadagnavo e provvedevo alle mie necessità coi miei lavoretti a nero (animazione degli anziani ai soggiorni climatici della ASL, fine settimana in pizzeria-speravo che la pizza mi andasse in disgrazia acuirà di mangiarne, (con te papà non ce lo permetteva mai di andarci a mangiare una pizza per non spendere soldi...) lo sapevo che mi mettevi da parte una congrua quantità di denaro, pari e arrotondato, a quello che avevo speso-macchinetta fotografica reflex-perché mi piaceva disegnare, e a Venezia al liceo artistico non mi ci hai voluto mandare per non perdermi a 14 anni-per cui di questa altra mia passione che avevo per qualcosa di artistico ho diovuto sostituire qualcosa di più immediato-la fotografia- che hobby costosissimo all'epoca mi mantenevo aiutando il fotografo Gianno Guidolin con il negozio ed i matrimoni oltre la pizzeria, per averne in cambio rullini e sviluppi di diapositive. Non so mai se ho avuto il fegato di spendere tutto quel che costava un rullino di "sensia" che lavorava bene sui rossi, la migliore...usavo sempre quelle che costavano meno, le agfa dia, tonalità magenta...niente male però. Ho fatto delle foto al carnevale di Venezia di due maschere che piangevano, con le labbra rosse e le lacrime rosse? Sono venute una favola, incantevoli, le avevo messe sulla mia pagina web a Ca' Foscari. Che rossi! Trapassavano come frecce...eppure non credo mi fossi potuta permettere un rullino di sensia...Oh mio Gesù, sei stato tu?

Tornando a papà, che tu mi avessi messo da parte ed investito i soldi della chitarra, non mi era mai passato nemmeno per l'anticamera del cervello. E senza di quelli non avrei avuto abbastanza soldi per comperare la mia metà di casa. Ero ad Arsie con Diego, e mi sono fiondata in una gioielleria, l'unica che c'è: in vetrina avevano una cornice d'argento che a me ha colpito subito e mi sono detta "papà te lo meriti" chiedo il prezzo giusto per, il valore delle cose lo stimo abbastanza facilmente, e poi, lo volevo fare immediatamente-e per fortuna il bancomat ha pagato subito (hi i massimali bassi), sennò dovevo mettermi tranquilla e fare passare i soldi dal conto corrente alla carta prepagata (la mia ancora di salvezza per infischiarsene dei massimali) Così la tua foto adesso è sulla mia scrivania, sopra il mio scanner, dietro Gesù, S. Antonio e alla mia foto preferita di me piccina, che ho posto sulla tomba del Santo...eh sì, ho dovuto "travestirmi da bambina" per potergli stare sempre vicino...uno dei tuoi frati, di cui non ricordo il nome e che a furia di vedermi, me e tutte le mie bizzarrie mi è diventato amico, mi ha messo vicino a te in prima fila! Gli hai lasciato che si prendesse la camicia ed i calzini di cui aveva bisogno e che avevo preso per te (quanto ho pianto disperata quando me lo disse!), perchè avevo bisogno di un amico, questo l'ho capito subito. Aveva imparato anche non spostare le rose rosse che lasciavo sul marmo adagiate ai piedi del tuo altare, dove venivo spesso ad adorarti ben vestita, prostrata e scalza...dopo aver fatto per primo la stessa cosa dal Signore Onnipotente, e dalla Beata Vergine Maria che sta vicino al Beato Luca (una rosa per tutti e due), e poi, da te, dardo inflitto nel mio cuore!

Ahh, a tutti voi che siete nel mio studio: quest'anno vi porto tutti al mare con me! S. Michele Arcangelo compreso, che tenga a bada mia mamma, che amo, ma che è facile alle molestie nei miei confronti, e che poverina e da tutta la vita che sogna di potersi fare una stagione al mare. Io è così che amo. Non credo di amare di "amore malato". mia mamma con me è "l'amore molesto"..così ci facciamo una risata! Papà, vorrei renderti onore, perchè io più che "onorare il padre e la madre" non vedevo l'ora di "darvela sui denti" e dentro di me, al crollo delle vostre teorie del successo, specialmente sulla mia pelle, nella casa di Dio, ci godevo Dio vi umiliasse con la parola e con i fatti...anche se poveretta in un certo senso ci rimettevo io divenendo un "caprettino espiatorio" Papà eri splendido! Perchè non hai avuto il coraggio di rimanere fedele ai tuoi ideali perchè siccome il mondo era falso e merdoso, per non soccombere bisognava allinearvici, e queste cose cercavi di propinarle pure a me? Sono sempre stata una ribelle, silenziosa ed operosa ribelle, una piccola donna un po' maschiaccio, non in grado di sostenere una femminilità sana, perchè c'era l'educazione alla parità distorta uno donna degli anni 70? A me ad essere una donna con la sua dignità di donna non l'ha insegnato nessuno. E tu? Che razza di esempio mi hai dato trattando mia mamma come l'hai trattata? Le tua serva. La serva delle tue aspirazioni, solo tue. Con le scelte di vita che mi hai costretto a fare hai cercato di proteggermi da quelli come te, te ne sono grata. MA non sei riuscito a piegarmi più di tanto, alla fine urlando come un pazzo mi dicevi che facevo sempre quello che volevo. Dei miei corteggiatori non ti andava bene nessuno e mi sfottevi. Io speravo con uno di supercultura ti saresti almeno tirato indietro, e gli hai dato dello smidollato. Cercavo qualcuno che mi proteggesse da te, da mamma, all'epoca non ancora da mio fratello. Per fortuna almeno adesso ho Diego che para un po' i colpi-anche se per molti anni faceva combutta e colpiva me anche lui. L'ho plasmato con un po' di amore ed intelligenza. Mi colpiva e mi feriva, ma non mi abbandonava mai sostanzialmente...e non mi ha mai fatto mancare "cicca e caffè"

all'ospedale psichiatrico. Papà, mi ricordo che mi minacciasti dicendomi "Non sarai mai una donna di classe perchè ti fai fregare dai sentimenti" Non capivo ma non mi piaceva per niente. Povero papà. Come ti eri ridotto! Come ti sei lasciato corrodere da un universo bruto". Quest'anno dopo aver iniziato nel 2004, ho finito finalmente di ristrutturare l'appartamento attaccato a mamma (e a te) come avrei sempre voluto fare, e come tu non mi lasciavi fare. Io volevo partire dal garage, il luogo dove passavi tutto il tu tempo libero sul banco da lavoro. Sembra tutto "immacolato" adesso, era il tuo mondo. Sopra il banco hai lasciato una targa di ottone, e lì l'ho messa io dopo aver restaurato il tuo banco assieme a mio fratello, allo zio Angelo, al cugino Gabriele,-carpentiere. Quella targa è sacra. Mi dispiace che non sono riuscita a salvare i tuoi libriccini dalla furia barbarica e demolitrice di mamma e fratello...il mio principale aguzzino. Gli ho lasciato però l'accesso al garage, regalandogli un telecomando, nel caso avesse bisogno di qualche attrezzo o del banco da lavoro...ma ci viene raramente. Di solito lascia un gran casino e sporco...e po si meraviglia ed insulta me. E' artistico anche lui, un miningegnere meccanico. Compra rottami di modelli di navi da cantiere navale e le ristruttura. Io che conosco il restauro nel senso scientifico del termine, devo dire le ristruttura...cerca i progetti se li fa mandare "restaura" sì in un certo senso sì, non fa il "restauro conservativo" quello che prescrivono le regole delle soprintendenze (per esempio nell'identificazione dei materiali e riutilizzo degli stessi), ma chi se ne frega, fa gran bei lavori e sta su fino a notte fonda in quello che fu il tuo primo laboratorio/officina. La sua casa è un arsenale ormai! io non gli dò molta soddisfazione, perchè vado a letto presto...mi ha confessato che vorrebbe tanto che andassi a trovarlo mentre sta facendo i suoi lavoretti per poter parlare e raccontare le sue cose a qualcuno che ci capisce qualcosa...vedremo, intanto lo lascio nel suo brodo. I colori se li fa a mano, cioè a occhio...gli ho proposto varie volte il mio atlante cromatico ma non ne vuole sapere). Possiamo cercare la targa di Papà Sant'Antonio? Gli dai tu Notizie di noi in

Purgatorio, come faceva Natuzza? Non è un carisma di tuo interesse principalmente credo, hai altro da fare…però puoi passare parola a Natuzza, che al proposito si potrebbe far fare un sito web, proprio come te, dove uno può fare le richieste. Non so come debba funzionare, magari l'idea va "sgrezzata"
Targa di papà di ottone sul suo banco da lavoro do officina meccanica:
"Non morte, ma vita
non divisioni, ma pace
non egoismi, ma carità,
non menzogne, ma verità
non quel che deprime
ma il trionfo:

della luce
della purezza
del mutuo rispetto

Questa sia la vostra testimonianza
Ora e sempre
Diletti figli"
Giovanni XXIII

Questo era mio papà, prima che permettesse alla "vita" di "ucciderlo"
Tua Barbara

- Caro Sant'Antonio, intanto grazie per il tempo che mi hai concesso stamattina per le mie questioni personali. Scusami gli errori di ortografia, penso che il testo sia tuttavia comprensibile....per te lo è di certo, per i tuoi frati forse meno...col tempo acquisiranno meriti maggiori pure loro. Non ti voglio chiedere idiozie, tipo di correggere gli errori di ortografia, sono cose troppo insulse. Piuttosto, volevo leggere la recensione del libro "amarsi dia Dio" che avevo scritto ieri...per coccolarmi ma non riesco a trovarla nei miei

appunti copia-incolla e mi sembra strano di essere stata così poco accorta da non averlo fatto...credo nei tuoi superpoteri e nella tua guida sapiente, per cui forse mi induci con la tua naturale eleganza a passare a qualcosa di più importante. Ecco in una recensione "alla cieca" del nuovo libro artistico su Francesco, io ho parlato dell'accoppiata "divina" Francesco-Antonio, Mosè-Aronne, e non trovo dei aver scritto una cosa molto importante che volevo dire, e che credevo di aver detto: "a due a due li mandava" cioè gli Apostoli, così aveva stabilito saggiamente Gesù. Ecco almeno adesso l'ho potuto scrivere. Io nel rosario di telepadrepio delle 17.30 pregavo sempre anche per il nostro caro papa emerito Benedetto XVI, oltre che ovviamente per il nostro caro Papa Francesco che fin dall'inizio ci ha chiesto di fargli questo favore, e questo lo fanno tutti i Rosari in TV. Il mio preferito e sgangherato è quello di telepadrepio. Ti vorrei chiedere una cosa Sant'Antonio, importante a mio modesto vedere. (vabbè che sono sotto la tua tutela per cui probabilmente la richiesta non sarà eccessivamente "da sprovveduta". Dai dai che prima ci divertiamo un po'. Dante Alighieri, che ci propinano scuola fin dalla notte dei tempi e che non è certo un teologo ma uno scrittore alla ricerca di rivalse personali e con una fervida fantasia, mise mi pare Celestino V all'inferno perchè fu l'unico papa che abdicò al ruolo. Io non so con quali motivazioni. So per certo che Benedetto XVI è un gran teologo, mi basta il poco di lui che ho letto dei suoi scritti per capirlo, ed uno che scrive con una passionale forza e competenza, senza tuttavia disperdersi in nozionismi specialistici (tipo bibbia di gerusalemme)- ma con attenzione alla precisione e alla chiarezza. Io perchè si è dimesso l'ho capito, per quel poco che mi è dato di capire, per quell'opportuno po' che mi è fatto grazia di capire. Era schifato, amareggiato in mezzo ad un'orda di prelati barbari (tu ne sai qualcosa e quante arringhe hai insegnato a fare anche a me): pedofili, corrotti ai vizi e al denaro...assatanati. Lui così nobile e sensibile lui così assolutamente colto, lui coi

suoi gatti e le scarpette rosse...lui anche non più nel pieno vigore dell'età, ma dirò di più, lui secondo me certe bassezze non era nemmeno in grado di concepirle. Anche lui la mattina come me ha bisogno di fare la preghiera allo spirito Santo di Paolo VI. Scusami caro papa emerito, ho spedito la preghiera solo a Papa Francesco, ma vedrai che grazie a Sant'Antonio e alla sua basilica pontificia, con i suoi delegati, caro Joseph, ti arriverà tutto il necessario...oh mi sono persa nella foga il filo ed ho deviato su una tangente, adesso mi riprendo, adesso tutta mi dò a te, Sant'antonio, che non vuoi estorcere nulla a nessuno pur avendo il potere di farlo...cicca e caffè...e faccio mente locale. Si si, e intanto ho corretto qualche errore di ortografia...vado al sodo: Non è mica ora che torniamo al Vangelo e di papi ne cominciamo a fare due al colpo? Sfruttando l'opportunità che la Storia ci offre? Sarà pur libero il Vicario di Cristo di cambiare un po' di regole e di mettere ordine in mezzo a tante porcherie che ci sono (preti corrotti, divorziati scomunicati...dico che anche io mio sono ribellata ad una scomunica, e col mio libro del soldato in tasca ed il mio atto di dolore eccomi qua. Ribadisco: L'ha detto Gesù Cristo in persona di essere venuto per i malati e non per i sani! Non ci sono ombre interpretative. Non sono mica peccati mortali-di cui pur con un percorso guidato di purificazione e di espiazione se ne può venire fuori. L'inferno non esiste. Questo tipo di giudizio è finzione. Non ci può essere l'uomo senza la Speranza-parole di don ? Gaetano Comboniano di Padova (38903185014) (vi do anche Fra Michele, il mio Padre Spirituale, 3476488871), che chiacchierando con lui mi ha fatto anche capire cosa fosse la resurrezione della carne...Risorgere come Gesù. e all'occorrenza alla sua trascendenza si associava la materialità, per accontentare anche S. Tommaso) ohhh. di nuovo perduta…in questo mare.... devo dirlo Sant'Antonio? Come fare a dirlo? fumo intanto. E facciamo tutti insieme la preghiera che ci ha insegnato PaolVI, così arriva anche a Joseph

Preghiera allo Spirito Santo

Vieni, o Spirito Santo, e dà a noi
un cuore nuovo, che ravvivi in noi tutti
i doni da te ricevuti
con la gioia di essere Cristiani,
un cuore nuovo sempre giovane e lieto.

Vieni, o Spirito Santo, e dà a noi
un cuore puro, allenato ad amare Dio,
un cuore puro, che non conosca il male
se non per definirlo,
per combatterlo e per fuggirlo;
un cuore puro, come quello di un fanciullo,
capace di entusiasmarsi e di trepidare.

Vieni, o Spirito Santo, e dà a noi
un cuore grande, aperto alla tua silenziosa
e potente parola ispiratrice,
e chiuso ad ogni meschina ambizione,
un cuore grande e forte ad amare tutti,
a tutti servire, con tutti soffrire,
un cuore grande, forte,
solo beato di palpitare col cuore di Dio.

Paolo VI
(papa e Santo)

Fatta questa preghiera sento che le “mie cose intime con Sant’Antonio posso anche per il momento ometterle…ma mia hanno permesso di capire l’intimità della Madonna e l’Eterno Padre, così adesso li amo tutti e due ancora di più, con tutte le mie forze. Basti così su questo tema, ho detto tutto quello che potevo nelle recensioni dei libri che ho letto, sulla libreria del Santo-ex voto recensisco solo lì….sono un’amante fedele! E facciamoci tutti una risata!
ohimè devo di nuovo ritrovare il filo...si si due papi al colpo, li abbiamo già basta espletare un po' di burocrazia. Francesco ed il suo "comunismo del Vangelo" ho regalato al Santo il libro "tempo di seconda mano" quando ho finito di leggerlo mi ci è voluto un bel po' per riprendermi. Perchè io ero profondamente innamorata del comunismo, come il mio papà da giovane, che teneva i comizi in piazza...ma che poi visti tali livelli di corruzione nell'unione sovietica si è schifato e ha iniziato a votare democrazia cristiana...Il comunismo può stare in piedi solo con la violenza e l'oppressione. Io sono Comunista dentro, ma voglio i miei soldi che mi guadagno, le mie cose e potermi anche permettere di mangiarmi una pizza se voglio, glorificando Dio (come nella recensione sulla benedizione dei pasti). Voglio dignità, amore, carità cristiana, proprietà privata, generosità rispetto della sacralità delle persone e delle cose delle persone, voglio la condivisione autentica, che non sia esclusivamente sussidiarietà ed assistenzialismo, voglio insomma, Eterno Padre, una vita piena per me e per il prossimo dicevo da anni su Facebook, direi di più adesso che sono più matura: il diritto di crescere, di evolvere nel corpo e nello spirito, di purificarmi di espiare, voglio che il doveroso ed il giusto non debba mancare nessuno, come cibo per il corpo e per lo spirito....insomma voglio potermi preparare al Paradiso, all'incontro con Cristo Trinità, e con il mio amore perfetto ed esclusivo, col quale io possa finalmente in questa profonda unione d'Amore, Glorificare Dio, il Creatore! stop. Credo...scusaa papa Francesco non ho più la testa per dirti di più di te...un caloroso abbraccio, vostra Barbara

- Caro Sant'Antonio, sono ancora io...vorrei inviare ai nostri due papi tutto quello che ho scritto in questi giorni, sotto il tuo patrocinio: preghiere, recensioni di libri...di tutto ho fatto un copia incolla-devo eliminare un po' di duplicati qua e là, preservando lo spiritò di verità. Non mi metto neanche a trascrivere i titoli dei libri, tanto si capisce lo stesso di cosa si parla...che dici? Noi capiamo, ma gli altri no, ok, per rispetto trascrivo i titoli e gli autori, l'editore lascio perdere. Va bene, mangio tre fichi secchi, accendo radiofreccia, (libera come noi), nel frattempo, sempre che lo voglia tu, o fa che il delegato pontificio Vescovo Fabio Dal Cin mi risponda al telefono e mi dia la sua e-mail, così in attach gli mando tutte le 37 pagine o giù di lì, perchè le faccia avere ai nostri due cari papi, in velocità. Che se ne tenga pire una copia lui, ho visto che è giovane e disponibile...penso che questa visione del mondo di Dio, possa arricchire anche il suo animo e proiettarlo verso un futuro pieno di positività. Penso che ricomparirà tutto sul mio docx, quello che prima mi avevi oscurato...mi amor!

Lettere al mio psichiatra, lettere agli amici (a ritroso)

25 sett. 2020: Caro Dr. Gava,
ho contato e sono 8 giorni che prendo anche l'extra litio. Oggi sento una buona differenza, sono più equilibrata…forse ho concluso anche importanti cose di lavoro in questi ultimi giorni, è vero. Mi è sembrato di avere meno fame vorace, e meno male, sennò sono destinata a lievitare…Ho messo anche una app sul telefonino "myfitenesspal" in cui inserisco gli alimenti e conteggia le calorie. Ce l'ho da un mese circa ed ho buttato su 2.4 kg, tutti meritati! Da oggi cerco di impegnarmi un po' di più.
Buona giornata e grazie,
Barbara

17 sett 2020 al netto delle due pause pipì, così come conteggiato dal mio orologino, che non sbaglia.
Bene! Ho la litiemia stamattina, per cui ho disobbedito ed il quarto litio lo prendo da stasera…deformazione professionale…
Buona giornata e grazie,

fra cinque giorni le so dire bene, come si assesta la situazione. Il primo impatto però è positivo. Ho dormito senza sentirmi "in coma"
Grazie
Barbara

15 sett 2020 in attesa della visita.
Sono abbastanza contenta, ho dormito 6.45 difilate e mi sono svegliata alle 4, quindi un po' meglio. Sono stata alzata e un po' stordita fino alle 5, poi sono andata a letto, tenendo la lucina accesa e ho dormito fino alle 7.20, con la sensazione di sentirmi riposata e abbastanza pronta per la giornata.
Forse il fatto di aver palesato il mio problema, di non essere stata ferocemente aggredita dalla mia famiglia come succedeva di solito mi ha messo un po' di serenità, anche il fatto che al csm mi abbiano detto che valeva la pena di tener duro fino alla visita con lei, che è lei il mio medico-verissimo. Ieri però ero così sfatta da essere un po' spaventata.
Buone cose e a domani.
Grazie
Barbara

14 sett 2020 (regalo della menopausa) la fine della mia ossessione di avere un figlio che dura da 15 anni che sto con Diego. Mi ricordo che una volta ho urlato e pianto all'ospedale mentre mi ricoveravano "voglio un bambino!" E Diego: "no, con la tua malattia" Ma non abbiamo fatto niente per non averne
Tutto questo è finito

14 sett 2020 (sa cosa farei adesso?) prenderei un Tavor e andrei a letto ma non posso, devo portare mamma ad una visita alle 10.
Mi faccio una doccia, anche se mi ero già vestita, più tardi le telefono e le dico di leggere solo questa mail e la precedente titolo "Help", il resto è acqua passata.
Grazie
Barbara

14 sett 2020 (help) Caro Dr. Gava,
ci vediamo mercoledì alle nove. Sto bene, non ho pensieri che si accavallano, non sono accelerata, ho un serenità grande addosso, oggi dovrei firmare per la casa e dare la caparra. Il 5 ottobre ho il rogito dal notaio. Niente che desiderassi di più da quando ero bambina, mi vedo davanti una vita nuova. La mia famiglia ha accettato la mia decisione ed adesso è contenta. Senza Diego questo sogno non avrei mai potuto realizzarlo, perchè superiore alle mie forze economiche.
Piccolo problema che ho: ho un pessimo ritmo sonno-veglia. Mi si è instaurato nei 3-4 mesi di menopausa non curata e non riesco a sistemarlo. Adesso con la pillola ormonale sto bene, sono a metà mese.
Esempio pratico su ieri, che è il tipico che mi succede: ceno alle 18.45, vado a dormire alle 19.15 e prendo sonno come un sasso. Mi sveglio all'una e mi alzo, fumo, bevo acqua, una mezz'oretta e torno a letto. Alle 3 stessa storia, ma più sveglia, così faccio pure merenda…leggo fino alle 4.30 e torno a letto. Dormo fino alle 7 e mi alzo. Lavoro e faccio le mie cose, un po' svogliatamente, alle 12 pranzo, alle 12.30 a dormire di nuovo fino alle 14 in genere, poi ieri che c'era Diego fino alle 16.

Io ho provato a usare dosi massicce di Haldol ed En ma non migliora la situazione, anzi, sto pure male tutto il giorno, così ho lasciato perdere en (che mi dà il cerchio alla testa) e haldol sono tornata a 10 gocce, visto che non ne vedo il motivo, e mi prostra pure quello.
Una mia amica per dormire prende il Tavor e si trova bene, dice che la mattina è bella riposata. Che ne dice? Che possa provare anche io qualcosa del genere finche non mi rimetto a posto? Se oggi legge questo mio scritto, e le va di darmi una risposta io lo prendo già da stasera, Tavor o quel che dice lei, purché mi faccia dormire senza rincoglionirmi.
Grazie, a presto,
Barbara
PS. Ovviamente la mia famiglia e Diego lo sanno e si preoccupano, e pure io. Ma li voglio lasciare fuori da questa parte personale della mia vita, vedo che così le cose vanno meglio, e di lei ho fiducia, e con lei ho fatto un patto d'acciaio di non nasconderle niente.

12 sett 2020 (risultato 1) Dr Gava,
ieri sera ho dimezzato perchè ero troppo rincoglionita tutto il giorno ed incapace di fare qualsiasi cosa se non stare seduta con un sedia sotto le gambe a guardare il vuoto.
10 Haldol, 15 En. 7 ore di fila di sonno, colazione, farmaci, e a letto di nuovo altre 2 ore. Ho un cerchio alla testa, penso sia En, ho appena preso un'aspirina e fatto una doccia. Stasera provo solo Haldol e vediamo come va domani. Ovviamente il litio è costante. Non ho più tensioni e pensieri, perchè la decisione è stata presa, manca solo una carta dal notaio. Cerchio alla testa a parte non sono né energetica né accelerata-ma avevo i miei buoni motivi prima.
buone cose e grazie a presto
Barbara

11 sett 2020 (stasera dimezzo) sono prostrata
ho finito di fare tutto quello che dovevo fare, non ho più tensioni extra, ma solo da fare con serenità ed impegno il mio lavoro.
a presto e grazie
Barbara

11 sett 2020 (in altre parole) comincio a sentirmi male e ad avere grosse difficoltà di concentrazione sul lavoro
B

11 sett 2020 (20 haldol, 30 en) Caro Dott. Gava,

devo confessarle che però di giorno mi sento piuttosto "rincoglionita"
a presto
Barbara

8 sett 2020 (aggiornamento Scremin) Caro Dott. Gava,

ci vedremo mercoledì 16 alle 9.
Volevo aggiornarla sul mio stato perchè dalla mail precedente ero nella bufera.
E' praticamente fatto, al massimo domani firmo e dò la capra, ed il rogito per la compravendita dal notaio è fissato il giorno 5 ottobre alle 15.30.

Sono la persona più felice del mondo. Il mio non è un capriccio del momento, ma il mio desiderio da quando avevo 16 anni, ed anche quello di una vita di mia mamma. Con le mie sole forze, senza il contributo di Diego forse non me lo sarei potuto permettere che tra un paio di decenni, e allora, forse troppo in là con gli anni non l'avrei neppure fatto. Adesso è il momento giusto, che ho ancora mia mamma al mondo in discreta salute. Come le avevo detto subito era preoccupata, mio fratello scosso e era sono placidi e felici pure loro, perchè la casetta ha tre camere matrimoniali, una a testa. Ho già concordato con l'agente immobiliare che quest'inverno seguirà i lavori di ristrutturazione da me disposti (perdendoci spesso il sonno) incluso nella parcella dell'agenzia.
Ieri mi sono alzata alle 2.30 e ho compilato la domanda per un concorso interno al CNR per passare di livello e diventare primo ricercatore, ho visto che non ero messa male con gli indici bibliometrici. Ho finito alle 11, con una pausa pisolino dalle 6.30 alle 7.30…Che sollievo! Poi 730, agenzia banca, notaio, prenotare esami al ginocchio per mia mamma, consulenza informatica, insomma ho finito le mie cose alle 17, e mi sono afflosciata sulla poltrona soddisfatta. Ho chiesto a mamma di cucinare per me, perchè non ce la facevo più, e poi alle 19.45 circa sono andata a dormire: 20 gocce Haldol e 30 di En, senza fare storie. Se può essercene di bisogno perchè potrebbe essere un periodo delicato, ben venga. Non voglio più andare all'ospedale perchè i miei familiari mi aggrediscono. Adesso mi rispettano. E' poi cè una cosa molto potente su di me: che non potrò fumare all'ospedale, per cui con quel posto voglio chiudere una volta per tutte. Con Diego mi sento protetta e anche con lei. A Diego dico sempre tutto di me e anche a lei. Siete troppo importanti per il mio equilibrio e non voglio avere segreti. Ho un altro sogno, poi non chiedo più altro alla vita (credo almeno, per il momento certamente) essere Spostata con Diego puramente davanti a Dio (è possibile e rapido, sono stata a parlare col mio Parroco Don Andrea), non davanti al sindaco con diritti e doveri, cosa che a Diego non piace perchè considera un "contratto Capestro", specialmente perchè io son malata, dice lui. Io gli dico che piuttosto di una stronza e sana preferisco essere me stessa con le mie buone qualità alle quali sono affezionata. Lui potrebbe sentirsi libero, io non avrei diritti sui suoi beni, continuare a vivere come sta facendo adesso ma davanti a Dio io sarei sua moglie e guarirei un'altra ferita della mia anima (sono 15 anni che sto con lui e la cosa mi brucia dentro e quando ho le crisi scoppia, mi sento in imbarazzo con la sua famiglia, con le nipotine che non sanno come chiamarmi…insomma soffro)
Confido che sia volontà di Dio che lui mi accontenti.

Se passo di livello non mi tolgono il telelavoro, anzi, avrò anche più libertà scientifica e ho già in mente cosa potrei fare: Van Gogh, nel 2014 ho sentito la sua vita alla radio era sputato a me nelle crisi deliranti religiose, e andava nei conventi. Tra i bipolari famosi è quello che più mi assomiglia nelle esacerbazioni. Mi sono già ordinata alcuni libri sulla sua vita, alcuni dovrebbero contenere anche le sue lettere-la maggior parte sono in inglese, ma non c'è problema. Continuo con i miei "studi teologici", che mi tolgono il delirio religioso. Ho un paio di Padri Spirituali di riferimento, fra Michele, che da ieri è stato trasferito a Thiene, e Padre Gaetano a Padova, un missionario Comboniano conosciuto alla Chiesa di Porto Santa Margherita, che mi ha dato il suo numero di cellulare per ogni evenienza, disposto a parlare con me quando ne avrò di bisogno. Chissà che con un po' di studio non ne possa cavare un articolo. Sarebbe veramente intrigante e potrei discuterne anche con lei che farei coautore assieme ai religiosi. Un bel sogno, ma sarebbe un successone. A me danno, previa proposta la possibilità di fare ricerca spontanea a tema libero. Pasternak e Tolstoj li ho letti ma Van Gogh è veramente il caso eclatante. Speriamo bene, tra qualche giorno dovrebbero arrivarmi i libri, e se è volontà di Dio, così sia.
Il mio direttore, previa una piccola burocrazia può lasciarmi lavorare anche nella casa al mare. Col mio precedente lavoro di ricerca proseguo, i risultati sono riproducibili e devo organizzare un meeting telematico per fare il punto della situazione. Pubblicheremmo in una rivista molto prestigiosa per la materia. Poi con calma il protocollo è già stato assestato farò in inverno gli esperimenti con gli altri metalli e lavorerò con i miei collaboratori in maniera agile (computer, posta, quando gli altri esperimenti devono farli loro)
Sono o non sono la persona più felice del mondo? Il mio lavoro mi è diventato un piacere puro, la fatica non la sento, ho un team di ricerca eccezionale e di persone tranquille e competenti, non si lavora con isteria, ma piano e bene.

Ho un altro paio di libriccini per lei, che mi sono arrivati tempo fa.

A presto

Barbara

2 sett. 2020 (confronto) Caro dott. Gava,

vorrei confrontarmi con lei e sapere cosa ne pensa, magari al telefono oggi verso le 17 se fosse possibile.
Adesso le faccio il resoconto di me, cercando di essere puntuale nelle cose da dire e valutare perchè sono tante.

-Ieri sera ho preso 15 gocce di haldol anziché 10 perchè moroso fratello e mamma mi hanno detto che ero troppo accelerata. Mi sento più rallentata stamattina ma convinta tuttavia delle mie idee e delle mie valutazioni che adesso le espongo.

-Ho iniziato le cure per la menopausa e sto meglio su visita e consiglio del Dott. Cocco che è molto bravo, per cui ho ricominciato a vivere più serena e le mie notti non sono più disturbate da questi sintomi che mi sono insopportabili. Dopo aver iniziato con il progesterone per far venire il ciclo prendo una pillola estroprogestinica quadrifasica perchè come è risultato l'endometrio è ancora secretivo, più avanti prenderò la vera e propria terapia ormonale sostitutiva per ma menopausa conclamata (12 mesi di assenza di ciclo, io sono a 3-4 mesi)
-sono alcuni giorni che sono insonne quasi perchè sto valutando le mie possibilità, aspirazioni desideri, future gioie e rinunce che comportano l'investire quasi tutti i miei risparmi per acquistare un appartamento su una abbinata a Porto Santa Margherita in un vecchio villaggio degli anni 70.
-Non posso comperare la casetta che vorrei con tutte le mie forze (civico 20) che è quella di mio suocero, il quale gioisce di mandare gratis in ferie lì le 5 famiglie dei figli e annesse 6 nipoti, non me la vende, significherebbe perdere per lui una soddisfazione troppo grande. Io frequento quella casetta da quando avevo 16 anni e la zona, le mura, l'orientazione rispetto al sole le conosco bene e le ho ben valutate, e mi va più che a genio, mi mette a mio agio e mi dà serenità. Ne ho trovata una al civico 24 nella abbinata adiacente strutturalmente uguale (mura, orientazione), l'arredo mi schifa dalle foto, è quasi tutta ristrutturata ma ben più costosa di quella di mio suocero. Io ho valutato bene come voglio che sia internamente per piacermi cosa devo fare, dove andare, che chiamare, quanto verrei a spendere in economia ed accontentandomi di cose più modeste di quelle di mio suocero, un po' diverse nei colori (hanno rifatto pavimenti e serramenti-pazienza anche se ero innamorata di quella di mio suocero posso comunque anche io fare del mio meglio con calma per renderla a me gradevole)

ho valutato che io non avrò mai figli da mantenere, che le spese annuali (imu, condominiali utenze) me le copro ampiamente con la tredicesima. L'appartamento a Bassano che mi hanno lasciato i miei genitori ho finito di ristrutturarlo e arredarlo questa primavera, dopo aver cominciato nel 2004 a riverniciare porte e serramenti e con 700 euro al mese di stipendio all'università Ca' Foscari di Venezia…per cui sono a posto. Io non amo girare il mondo, non mi interessa più, faccio vita monastica praticamente e mi piace vivere così, la spiaggia di Porto Santa Margherita (prima di Caorle) è misera ma ha dei marciapiedi di cemento dove amo camminare, e da vecchia, se ho la grazia, posso andarci anche col carrettino. Il mare è a 15 min a piedi, c'è eventualmente anche parcheggio, per portarci mia mamma che fatica a camminare ed è tutta la vita che mi stressa che lei avrebbe tanto sognato che mio papà comperasse due stanzine al mare per poterci fare la stagione estiva, anche io a dire la verità, percentuale mi sentivo bene solo al mare. Ho valutato e ho chiamato il direttore del mio istituto sperando che vorrei comperare questa casa al mare e poterci fare il telelavoro nella bella stagione-no problem-solo un po' di burocrazia da espletare facilmente. Io a parte la passeggiata non amo fare vita da spiaggia che per una settima nella o due con Diego, amo il mio lavoro e mi posso programmare il laboratori a Padova nell'autunno inverno prima primavera, facendo 5 giorni alla settimana invece che 3, nella bella stagione al mare lavorerei dal lu a ve, sabato e domenica se non viene da me mio moroso, torno io a bassano da lui e vivremo assieme nella mia casa. Di lusso. il fine settimana posso dare la casa a fratello e cugini, se mi va, perchè né a me né a Diego piacciono traffico e confusione del fine settimana. Ah, poi la casa è a 5 min a piedi dalla chiesa, che ha una bellissima canonica, quindi un sacerdote lo trovo sempre, dovessi sentirmi in crisi. Poi confinante c'è una signora che fa tutta la stagione e che conosciamo dagli anni 70 (non io ma Diego e la sua famiglia), per cui non sarei mai da sola ed isolata, poi lì attaccati ci sono tutti i familiari di Diego a rotazione tutta la stagione e mi sembra una buone idea. La strada per raggiungere quel posto è tranquilla e poco trafficata, non come quella di Jesolo, perchè è un posto piccolo e non prestigioso.
-il mio contratto di lavoro è inossidabile, non esiste cassa integrazione, me lo posso gestire previ accordi, il mio attuale stipendio è di 2032 euro al mese in attesa di aumento (bloccato al momento), il mese di agosto con i conguagli sul 2010 e 2011 ho preso 2400. Attualmente ho in banca dopo un vita di rinunce e sacrificio e acrobazie 98000 euro, se ci va bene io e Diego ne tiriamo fuori 90000 a testa e con calma avrei anche i soldi per sistemare casetta. In banca i miei soldi sono investiti e vanno da schifo, ne avevo 104 e adesso sono 98 senza che mi sia stato fatto nulla di bene e dopo che mi è entrato lo stipendio. Io sinceramente di queste banche mi sono stufata, preferirei avere qualcosa di più solido e godibile da me e dai miei cari, che non farebbero mai una cosa del genere. E' stracostosa questa casa ma è quello che voglio, tipo non farei mai un investimento in città, è come sogno la mia vita e poi non ci sarebbero i familiari di mio moroso a darmi un calcio in culo per le loro malsanità come è successo in passato, per cui dal punto di vista spirituale sarebbe anche una guarigione di ferite interiori. Ah, io odio gli alberghi, non ho più la forza per i campeggi. In caso di bisogno posso affittare o vendere, ma non mi interessa nella attuale situazione.

Dovrebbe essere tutto. Non mi sembra di proporre un comportamento da sprovveduta. Ah dimenticavo, alle poste forse di buoni fruttiferi quasi in scadenza forse arrivo ad altri 10000 euro, ma quelli non li tocco. Me li metteva da parte papà quando da ragazza lavoravo in pizzeria, poi ne aggiungeva un po' lui…
Poi ho lei, che una telefonata al bisogno non me la rinuncia mai, e che spero farà in modo di tenermi per sempre come sua paziente
PS. Mio fratello ieri sera mi ha telefonato e mi ha detto che mi compro la casa interviene lui, mi fa interdire e togliere i diritti civili. Come le ho detto è un aguzzino. Mia mamma ieri a cena gli ha detto che lasci che io e Diego facciamo quel che vogliamo, per fortuna. Oggi alle 16 ci fanno vedere internamente la casetta, abbiamo appuntamento, così mi faccio una idea più precisa delle spese che con calma dovrò sostenere. Ma è un progetto che mi attira molto e mi darebbe goia. Diego è contento di vedermi impegnata con entusiasmo per qualcosa di concreto e non per stupidaggini o acquisti incongrui. Diego però vorrebbe aspettare fino a dicembre, per vedere se supero indenne questi mesi "a rischio", io non vorrei perchè l'agenzia ha detto che ha già un altro potenziale acquirente. Dovrei altrimenti lasciare una caparra di 10000 euro e concludere a dicembre. Lei cosa direbbe? Se lei oggi è al lavoro potremmo sentirci al telefono dopo che ho visto la casa, e dirmi se la pensa anche lei come Diego. Io mi sento sicura e più che convinta di quello che voglio fare, ho pensato allo sfinimento e queste sono le mie conclusioni.

Buona giornata e grazie! Spero potremo sentirci
Barbara
Dimenticavo: prima delle ferie ho lavorato 15 giorni con le vampate ogni mezz'ora (dovevo fermarmi e aspettare che mi passassero per riprendere) a sistemare l'appartamento a piano terra di mia mamma dove lavoro e dormo, ho archiviato e portato da me 14 scatoloni di libri e carte di lavoro, lavato le veneziane, i davanzali i vetri, i pavimenti, il bagno, tutto insomma! Con una lentezza e fatica estreme

25 luglio 2020 (aggiornamenti luglio 2020)

Caro Dott. Gava,

dobbiamo vederci martedì, e al solito le scrivo in anticipo così mi concentro e cerco di non farmi sfuggire nulla.
Sto procedendo con 10 gocce di haldol e i 3 liti da 300 mg:
-sono tranquilla, non ho assalti di "entusiasmo"
-sono andata in menopausa, ho già saltato due mesi, anche se è già da parecchio tempo (un paio di anni) che avevo delle irregolarità, ma penso che stavolta sia definitivo perchè ho spesso durante il giorno e la notte vampate di calore, che mi disturbano un po' anche il sonno (una notte tremenda non la dimenticherò-passata ad aprire e chiudere la finestra), ma mi sto un po' abituando e mi sveglio due o tre volte per andare in bagno (ma anche con più haldol era così). Adesso nel sonno mi copro e mi scopro…ho messo in borsa un ventaglio…
-proseguo con la dietologa-medico di base, dopo l'ultima visita di una settimana fa sono un po' più aderente alle prescrizioni, faccio l'esercizio di respirazione che mi ha dato (molto faticoso per me ma sono un po' migliorata con i suoi consigli e con la pratica)

-ho abbandonato per il momento l'idea di smettere di fumare, accettando un po' i miei limiti, come mi ha detto lei, perchè non riuscivo né a smettere né a fare correttamente la dieta…troppe cose assieme
-con il lavoro sono un po' bloccata perchè dipendo da un risultato che deve essere confermato dai laboratori di Trieste, che sono ad attività contingentata per il covid-19. Faccio piccole cose, il mio dovere e a differenza di anni fa, non cerco di approfondire tutto lo scibile umano.
-ho preso una settimana di ferie recentemente, come Diego (il mio compagno da 15 anni) e siamo andati a fare 3 (o forse 4?) escursioni in montagna, camminando un po' meno del solito perchè ero giù di allenamento e un po' spompata, ma mi hanno fatto un gran bene (dopo qualche giorno di riposo ho dormito molto bene sognando percorsi di montagna…)
-non faccio più incubi di "malattia e ospedale", forse l'estate e un po' di aria aperta mi hanno aiutato
-mi sono comprata un paio di completini che mi piacevano tanto per tirarmi su il morale ed incoraggiarmi, uscita dall'ultima visita dalla dietologa, non l'ho detto a mia mamma ma solo al mio moroso, per non ricevere critiche acerbe.
-giovedì mamma si è operata il tunnel carpale destro e la sto seguendo e aiutando con affetto, lasciando però che le poche cose che può fare da sola (andare in bagno, per es) le faccia. Siamo fortunate che venerdì mio fratello è partito per una settimana di vacanza, così tra noi due ci accordiamo meglio anche per i pasti. Tra un paio di settimane toglierà i punti e sarà più autonoma. Per un mese o due non dirà portare pesi, ma quello di solito l'ho fatto sempre io per lei (es. borse della spesa, bottiglie etc.)
-non sono molto attiva nei lavori domestici…ancora…faccio l'indispensabile e metto a freno un po' mia mamma quando inizia a propormi attività che non mi sento di affrontare ancora, ma penso che verrà il giorno giusto in cui potrò mettermi a lavare anche le tapparelle-veneziane, per le quali ci vuole serenità ed energia e tempo libero. Mi sembra che la situazione familiare sia un po' migliorata, io sto "tenendo un po' le distanze" e cerco di fare in modo che mi accettino e mi rispettino con le mie mancanze…per esempio io vado a dormire presto, max-21, mi alzo presto perchè mi piace vivere il mattino e la sua quiete, dormo circa 8h, e faccio il pisolino un'oretta dopopranzo. Mio fratello si scandalizza delle mie abitudini, mi chiede di andare la sera con lui al cinema all'aperto, ma gli dico che al pensiero mi viene da piangere…ed ha iniziato a prenderla con filosofia. Gli ho detto che la mia terapia è una cosa tra me ed il mio psichiatra, e che resta tra noi, e che la famiglia non deve intromettersi e starne fuori: mi sembra che mi stiano pian piano considerando una persona, con le mancanze più che una malata di mente da perseguitare a suon di farmaci e molestie.
-è veramente una buona cosa che io non dorma più con mia mamma, posso seguire il mio bioritmo in pace, senza prediche: lei la sera guarda la TV è parecchio insonne durante la notte e dorme bene verso la mattina.

-difendo la lavastoviglie e la mia libertà, nonostante mio fratello proclami che lui i

piatti li fa col pensiero, per farmeli fare a me…io gli ho detto "allora fatteli col

pensiero e lasciami stare" e così li ha fatti mia mamma…che tipo…lo chiamo

"l'aguzzino", e gli ho spedito anche questa definizione, e lui si è un po' offeso, ma è

proprio quella giusta…lui dice che lo fa per amore…ma mio moroso, che mi ama pure lui, non è così, sennò col cavolo che ci starei assieme!

aguzzino

/a·guẓ·ẓì·no/

sostantivo maschile

1. 1.

sostantivo maschile

Chi, sulle galere, sorvegliava la manovra dei remi e assegnava punizioni corporali ai rematori.

2. 2.

sostantivo maschile

fig. Chi esercita con eccessivo rigore l'ufficio di vigilare sopra altri, maltrattando o tormentando, o anche assillando e dimostrandosi eccessivamente esigente.

-non mi ricordo se glielo ho già raccontato, ho dovuto riprendere mio moroso perchè per via di tre magliette, in presenza di mia mamma aveva detto "la mania compratoria, speriamo bene" e mia mamma poi con me mi aveva confessato che ci era rimasta male, e che poi si era messa in agitazione…a lui ho spiegato le reazioni di mia mamma e l'ho pregato di non dire più certe cose in sua presenza. Ha capito e non l'ha più fatto. Anzi dopo che avevo comprato i completini tempo dopo, gli ho confessato che mi piacevano tanto un paio di pantaloni ed un foulard…me li ha regalati lui…

-certo che mio moroso anni fa non è stato molto dolce con me, nel senso che nel comportamento lo era ma quando l'avevo pregato di sposarmi mi aveva risposto: "non posso mica sposare una matta"…ma non mi ha mai abbandonata, e io gli voglio un gran bene e l'ho perdonato. Oramai figli, lasciamoli perdere, non ne sono mai venuti, per quanto riguarda il matrimonio…pazienza, viviamo assieme i fine settimana, viviamo entrambi con i genitori anziani e fragili, va bene, così possiamo seguirli…

credo di aver finito l'aggiornamento luglio 2020, anzi un paio di cose ancora:

-Ho trovato un sito tedesco con della musica rilassante, tipo yoga, ben organizzata, le passo il link

https://www.youtube.com/channel/UCCgPgZzLtaDVN9eB4LOMZIA/playlists

ed un brano che a me dopo pochi minuti mi ha messo quasi la voglia di lavare le tapparelle dando mi molta serenità
https://www.youtube.com/watch?v=-bLZUvtvvfE
magari può essere utile anche ad altri.
-le mando un'altra e-mail con un link dal quale può scaricare il piccolo video con l'esercizio di respirazione che mi ha dato la dottoressa Bordignon, magari può essere utile anche a qualche altro.
Ah…con lei voglio essere un libro aperto…ho comperato un po' di copie di libri "sacri" li ho nascosti e li tengo da parte perchè a me hanno aiutato molto e volevo regalarli a qualcuno che come me ne avesse ti bisogno. Questo è un segreto "di stato" tra me e lei, non lo sa nessuno. Cosa sono: 1-il nuovo Testamento edizione a caratteri grandi, che si legge bene, stupendo. 2-Un libriccino di preghiere "nella malattia", molto bello di padre Amorth, 3-"Pratica di amare Gesù Cristo" di Sant'Alfonso. Questi sono tra i migliori che ho letto. Non me la sento però di darli a qualcuno da me stessa, perchè ho molta paura di essere giudicata.
-Ho un frate di riferimento, Michele, qui a Bassano, col quale mi trovo molto bene.
Domanda ultimissima:
Chiedeva la Dott.ssa Bordignon se le terapie ormonali sostitutive per la menopausa interferiscono coi farmaci che prendo.
Adesso finalmente la lascio in pace..
A martedì, grazie
Barbara

22 giugno 2020 (aggiornamento scremin barbara) Caro Dott. Gava,

avrei voluto tenermelo segreto, ma con lei ho fatto un patto di fiducia, al quale non voglio venire meno. Ieri sera ho provato a prendere 10 gocce di Haldol anziché 15, con le mie motivazioni che ora le espongo. Voglio fare una prova un periodo, se ci saranno problemi ritornerò sui miei passi.
1-Ieri pomeriggio il mio compagno mi ha proposto di andare a fare una camminata in montagna domenica prossima, come facciamo tutte le estati (la cosa più bella che facciamo in tutto l'anno sono le escursioni in montagna estive): solo a sentirne parlare mi sono sentita mancare, tanto mi sento spompata e con risorse psicofisiche minime
2-Tengo controllate con lo smartwatch ed il telefonino le mie energie, lo stress, il sonno ed il risultato è che inizio a capire come ridurre lo stress e gestire le energie che ho che risultano essere molto poche e facilmente esauribili (esempio, sabato avevo una giornata abbastanza buona e la mattina ho rifatto il letto, fatto un paio di lavatrici, la spesa, lavato il bagno, niente di "stremante", ma poi il pomeriggio ero in briciole e domenica l'ho passata a riposare. Mia mamma a 84 anni è molto più attiva di me)
3-Su impulso della Dietologa (anche medico di base) ho dato un taglio drastico agli stimolanti, come non ho mai fatto in vita mia: prendo il caffè solo la mattina una volta durante la prima colazione, mezza tazzina dopo pranzo e nemmeno tutti i giorni, e non fumo quasi più (vorrei smettere del tutto), e quindi ho avuto un cambiamento molto marcato nella mia persona, molto più misurata e non in balìa dell'eccitazione chimica

Perciò vorrei provare un periodo a 10 gocce, per vedere se riesco a recuperare un po' di energia positiva. Poi c'è lei che mi tiene d'occhio ed il mio orologio guardia del corpo da cui non mi separo che un paio d'ore la settimana per la ricarica.
La prego, mi dia fiducia.
Ci vediamo venerdì alle 15.30
Buona giornata e grazie,
Barbara

11 maggio 2020 (grazie) buona Giornata,
Barbara

9 maggio 2020 (litiemia a 2 mesi e TSH)
Caro Dott. Gava, Le allego le analisi che ho fatto (Litiemia e TSH, che finalmente dopo quasi un anno di era è a posto)
Grazie, a presto
Barbara

24 aprile 2020 (attendo il suo ok) Caro Dr. Gava,

attendo il suo ok, per fare una prova che attendo con ansia.
Grazie, attendo
Buona giornata
Barbara

23 aprile 2020 (la supplico) Caro Dott. Gava,

la supplico, proviamo con 15 gocce di Haldol al posto di 20! Non riesco più ad accettarmi così, devo fare una cosa e passo più tempo a fare pause che il tempo effettivo per fare le cose, mi mancano le forze spirituali, mentali e la coordinazione con l'azione, nonostante la mia buona volontà, il cervello non ce la fa, mi viene da piangere, ma non riesco a fare nemmeno quello, mi lacrima il cuore.
Attendo una sua risposta. Dobbiamo vederci il 6 maggio alle 11. La scongiuro, mi dia l'OK, così il 6 maggio mi vede come andrebbe con 15.
Grazie,
Barbara

16 aprile 2020 (aggiornamento scremin barbara)
Gentilissimo Dr. Gava,

dobbiamo vederci domani alle 9, ma le scrivo lo stesso percentuale così, per paura di dimenticare quello che voglio dirle (la memoria è così così)
1-Innanzitutto va un po' meglio con Haldol orale 20 gocce invece dell'Haldol Decanoas intramuscolo, non ho più la sensazione di avere una cappa in testa la mattina e durante il giorno
2-I rapporti in famiglia si sono appianati un po', mi vedono meglio e non infieriscono contro di me mio fratello e mia mamma.

3-Sono ancora un po' svogliata, ma imponendomi sono riuscita a fare qualche lavoretto su insistente e petulante richiesta di mia mamma (le ho lavato due lampadari da lei). Da me sono più tollerante e lascio stare perchè non ho voglia di pulire e mettere in ordine (sono impigrita).
4-Il tel lavoro scarseggia un po' per cui va bene così
5-Non ho voglia di fare attività fisica (nei limiti del covid-19) e sono molto sedentaria
6-Non sono riuscita a diminuire di molto gli stimolanti (nicotina e caffeina)
7-Dormo 11 ore per notte e ho ancora l'impressione che dormirei ancora (risveglio un po' difficoltoso)
8-Non disdegno un'ora e mezza di riposino pomeridiano
9-Per lo più sono costretta a mettere la sveglia perchè odio alzarmi tardi la mattina, ma dormirei ancora (ma voglio seguire la messa del papa)
10-Vado a dormire max. alle 21
11-Non riesco molto a frenarmi a tavola ma mi impongo abbastanza di non esagerare (anche se dovrei seguire la dieta che mi ha dato la Dietologa l'anno scorso), ma ho preso peso circa 3 kg
Non mi sento ancora arrivata alla meta desiderabile, ma mi sento sulla strada giusta (i farmaci che prendo li tollero abbastanza bene), ma sto meglio di prima, quando per farmi reagire mi prendevano a calci (senza risultati)
Meta desiderabile: dormire un po' meno ed essere un po' più vitale
Grazie, a domani,
Barbara

2 aprile 2020 (aggiornamento scremin barbara) Gentilissimo Dr. Gava,

oggi mia mamma ha cominciato a piangermi davanti di dolore nel vedermi così. Sono più che mai risoluta nella mia decisione, il Depot non è una formulazione che fa per me dell'Haldol.
Dormo 10 ore per notte perchè mi impongo la sveglia, e mi sento prostrata. Devo andare a sdraiarmi due ore anche nel pomeriggio, sempre perchè mi disciplino. Il periodo lungo del
Depot anni fa è stato sopportato dalla mia famiglia semplicemente perchè lavoravo a Trieste e non mi vedevano mai, se non il fine settimana…
Se sono arrivata a far piangere di disperazione mia mamma, per la mia inerzia ed indolenza, sono arrivata al capolinea.

A domani, grazie per l'ascolto,
Barbara Scremin

28 marzo 2020 (Lettera da Barbara Scremin)

Lettera ad un'amico

7 settembre 2020 (meno male)

Caro Alberto,
caro fisico, mano male che hai una figlia bravo medico e che è intervenuta lei.

1-Ti confesso che anche a me il nostro lavoro piace e non mi pesa, che adesso che sono allo iom e in TL con il gruppo di Moreno la ricerca è anche ben organizzata quindi il tutto mi stabilizza e mi dà anche serenità senza stress. Per gli anni passati sono stata parecchio disperata ed ho cercato spesso di cambiare lavoro perchè non ero serena. Per fortuna non ci sono riuscita.

2-Ho uno psichiatra nuovo, finalmente, il migliore che potessi mai desiderare, col quale mi trovo molto bene e che mi considera una persona nella sua interezza e non una malattia. Stiamo assieme curando anche i rapporti di conflittualità familiare, che c'è nonostante ci si voglia molto bene. Questi rapporti erano stati resi molto tesi dagli 8 anni con la psichiatra precedente, che non era adatta a me, nonostante la sua grande competenza farmacologica. Tutto questo grazie al fatto che lei ha voluto andare a lavorare al Sert, alle tossicodipendenze, per cui la situazione si è sbloccata. Penso che si troverà bene.

3-Ho una "guida spirituale", finalmente anche questa, l'ho finalmente trovata qui a Bassano, un frate, Michele, minuto minuto. Vado a messa anche al loro convento la domenica alle 9, e celebra un frate, Dario che insegna anche Teologia all'Università Ca' Foscari di Venezia, prediche stupende. Ci viene gente anche dalle altre parrocchie.

Quindi mi sento "protetta" sui miei punti deboli.

4-Io lo scorso inverno ho subito un ricovero-forzato da parte di mio fratello, "crisi mistica" hanno detto…fra Michele mi ha detto di no, che non ero in crisi mistica e che ero ben lucida. Comunque hanno provato a darmi un farmaco innovativo in iniezione a lento rilascio: sono caduta a terra immediatamente-da allora ho ancora due dita che formicolano-non riuscivo più a leggere, diplopia, mi tremavano le mani. Risultato: mi hanno tenuta tre settimane ricoverata a smaltire e dimessa la vigilia di Natale. Poi un lungo periodo di malattia per rimettermi in sesto. Orrore! Poi per fortuna mi hanno assegnato-almeno temporaneamente lo psichiatra attuale, che mi sta rimettendo a posto. Spero che riuscirò a farmelo lasciare a tempo indeterminato.

Ecco qui, volevo darti le mie novità…Adesso sto buona
Abbi cura di te,
Barbara
Ciao Barbara
grazie per il bel messaggio, in realtà ho ricomnciato a lavorare un paio di giorni dopo il ricovero, comunque mi sembra di stare abbastanza bene. In effetti è stata mmia figlia che e' venuta a casa mia dopo mezzanotte quando avevo avuto l'attacco e mi ha convinto e mi ha portato in ospedale, io pensavo potesse essere mal di stomaco. Ciao e buona estate.

Alberto

On 24/07/2020 17:25, Barbara Federica Scremin wrote:
Caro Alberto,

sono addolorata che tu abbia dovuto affrontare quest'esperienza di malattia. Ho chiesto a mio moroso che è medico e dice che sì, ad un mese dall'intervento le cose dovrebbero cominciare a stabilizzarsi, che al di là dei fattori di rischio ci può essere anche una componente genetica e che lo stress può essere un fattore scatenante. Immagino, se ben ricordo hai anche una figlia medico all'ospedale di Trieste, che non mancherà di certo di farti avere il suo supporto e consiglio anche per il futuro. Pensavo sì che anche col COVID voi docenti siete stati molto sotto pressione con la didattica on line…Alberto, riguardati, ti raccomando, se penso a quanto sei abituato a lavorare…senza orari...
Sei una persona preziosa e bella, sono sicura che siamo in tanti a volerti bene, tutti, e quindi ti vogliamo sano e salvo con noi.
Ti saluta anche mia mamma e ti fa i più cari auguri di buona guarigione.
Un abbraccio virtuale (da Covid, telematico)
Barbara
PS.
Per caso ho trovato un canale tedesco su youtube con musica rilassante e per tutte le esigenze, tipo yoga, magari ti piace e trovi il componimento che più ti aggrada. ti mando il link
https://www.youtube.com/channel/UCCgPgZzLtaDVN9eB4LOMZlA/playlists
e questa che a me piace molto
https://www.youtube.com/watch?v=-bLZUvtvvfE

Ciao, buona convalescenza

- Caro Sant'Antonio, torno a te. ho sistemato quasi tutto per bene nel mio docx per il delegato pontificio. Ho messo anche le lettere al mio psichiatra e la lettera ad un amico. Solo che adesso non trovo più nel docx alcune recensioni che avevo scritto tipo" Amarsi da Dio", se c'è e non me la hai oscurata tu sfugge ai miei occhi. in più il titolo del libro sui pasti di cui ho la recension, oltre a non riuscire più a trovarlo non ne ricordo più il titolo, anche perchè di questi libri ne

avevo comperati di diversi tra loro...poi ho dovuto farmi comunque la mia preghiera personale perchè non ero soddisfatta appieno da nessuna di queste...ahhh, ma dove mi vuoi condurre Santo? Almeno nella mia account ci fosse una apposita sezione "le mie recensioni" o qualcosa del genere, sono sommersa di libri e fatte alla pesca di tutto. mi sfugge agli occhi anche la recensione su Cerco Acutis che avevo scritto-notare che il libro che la Shalom mi ha mandato è approssimativamente quello che ho indicato nel sito-che è zeppo di libri su Acutis, ho preso il più somigliante alla "miracolosa" copia che ho io qui sopra una pila di libri che ho dovuto riconsultare per la recensione...mmm era questo che volevi farmi dire? E' mezzogiorno ed ho benetto la banana alla buona, qualche fico secco ce lo ho ancora nel frigo, filtrino quasi finiti, tabacco ne ho....ah no. per la carestia ho tenuto dei filtrino schifosi, con il carbone, userò quelli perchè non ho nessuna intenzione o voglia di andare dal tabaccaio...sono ancora in ciabatte e vestaglia, non ho avuto né tempo né voglia né di lavami la faccia né le parti intime e cambiarmi le mutande. Quando avrò finito magari farò un riposino, o una doccia e mi vesto non da festa...non ho la più pallida idea di cosa metterò eventualmente dopo. Non sono in vena di ricevere ospiti. Domani sì alle 9 vado a messa dai frati e mi sistemerò come si deve, come mi sentirò, ma pulita ed in ordine, questo è poco ma sicuro. tua Barbara

Lettera all'Editore Shalom

2 Ottobre 2020 (grazie)

Cari tutti,

ho appena avuto il tempo di aprire il pacco dei miei ordini arrivatomi ieri. Siete sempre carini, veramente, non mancate mai di mandarmi anche un regalino…anzi due.

Le preghiere in tempo di pandemia, ed il libriccino sul Beato Carlo Acutis, che non conosco quasi per nulla se non per un frammento di telegiornale, dove si diceva che aveva 15 anni, un fede “granitica”, insegnava catechismo ed aveva fatto un sito web sui miracoli eucaristici. Stamattina ho visto su facebook notizie che è morto dieci anni fa, che è incorrotto. Io credevo fosse morto “l’altro giorno”. Mi fa tanta tenerezza e leggerò questo libro col cuore e con la mente, perchè a questo ragazzino ho sempre sentito di volere bene.
Io sono ex-voto legata a Sant’Antonio di Padova, per cui recensisco ciò che leggo sul sito della libreria del Santo. Non lo faccio per soldi. Se vorranno regalarmi un libro scelto da loro ne sarò felice, sennò va bene lo stesso. Tanto su quella libreria online c’è tutto di voi, che siete stati i miei principali punti di riferimento per l’evangelizzazione degli ultimi tempi. Ho finito di recensire tutto stamattina, cioè poco fa, un paio di giorni di ferie tanto per il momento al lavoro non ho più niente da fare per un po’ di giorni…sono veramente una persona fortunata, cerco di condividere ciò che possiedo che essenzialmente non sono cose in vendita. Cose che ho messo nell’anima e nella mente. Ciò per cui ho lottato e pregato di ottenere. Senza stancarmi mai. Al limite dell’ossessione.
Vabbè, il vostro alert sui prodotti non funziona molto bene. Ho messo nella lista dei desideri il libro sugli angeli, esaurito. Magari se mi avvertite quando tornerà disponibile, avrei molto piacere di leggerlo e lo ordinerò
Pace e bene!
Barbara

- Sant'Antonio Grazie! Appena ho aggiunto la lettera all'editore Shalom nel mio docx, è riapparso tutto! Non ho fatto tempo a controllare se 'è il mio "Amarsi da Dio", ho persino pensato che forse ritenevi fosse cosa da uomini, e che volessi finire tu il lavoro...non so che ti passa per la testa...vuoi farne una parte tu? La versione "maschia"? o in realtà me l'hai già ispirata e siamo a posto? Vedi un po' tu, fa come ti piace, io ti dò tutti i consensi che vuoi, non serve neanche che tu me li chieda in questo frangente...comunque fa come più ti piace, a me piacerà moltissimo, ne sono sicura. Un bacio (sulla bocca), tua Barbara

...mi gira persino la testa adesso!
-che devo dire adesso? Povera me! (si è aperta una finestra in cui si esigeva un post su facebook dei frati della basilica

Esercizi Spirituali multimediali

Individuali liberi ed individuali per coloro che hanno ricevuto il Sacramento della Confermazione (Cresima), ma nel caso li desiderasse qualche fanciullo/a particolarmente precoce li raccomanderei sotto la guida di un Religioso Rigorosamente Cattolico (ed ovviamente puro di cuore, questo lo sottointendo)

Tutto il percorso è gratuito ed aperto a tutti, anche ai non cristiani.
https://www.facebook.com/antonio.1195/?modal=admin_todo_tour
è la testimonianza ed il dono del mio percorso spirituale di dono di tutta me stessa ex voto (in suffragio del sostegno e possibile guarigione di qualche amico malato di cancro che aveva chiesto più o meno direttamente la mia preghiera) a S. Leopoldo Mandich, lui ha rimandato la mia offerta a Sant'Antonio, saggiamente, visto il risultato. Grazie Padre Leopoldo! Hai avuto una grande idea! Dovrei per via aver ringraziato tutti, Ringrazio anche l'umanità intera la Sovrumanità intera e tutti coloro che direttamente o indirettamente hanno partecipato a questa meravigliosa avventura dell'anima,e a tutti coloro che avranno il coraggio di provarci almeno! Io sono solo una povera "crista" come tanti su questo pianeta, ma ho sempre avuto le migliori intenzioni che potessi arrivare a concepire.
Un abbraccio a tutti. Avanti tutta!

Ps. Vorrei che tutti succitati libri e materiali e scritti fossero resi disponibili in lingua inglese ed in formato elettronico, a scopo di condivisione ed Evangelizzazione senza discriminazione per coloro che non conoscono l'italiano con sufficiente precisione.
Ringrazio gli uomini di buona volontà che se prenderanno carico
Pace e bene,
Vostra Barbara

PS:

Dimenticavo, prima mia e-mail ai frati di

info@santantonio.org

Carissimi,

ho tradotto in Inglese perchè sia posta all'Arca del Santo per i fedeli stranieri la preghiera alla tomba del Santo che c'è lì solo in italiano.
Ho chiesto ai frati di farlo ancora anni fa perchè è introvabile nella libreria, in sacrestia etc. Loro mi dissero di farlo io…me misera.
Ebbene ho fatto del mio meglio oggi pomeriggio, e mi sembra che non sia neppure così malaccio. Ho cercato di riprodurla fedelmente conservandone e rendendone al massimo l'espressività nella scelta dei termini ma sono una scientifica e non una letterata per cui voi avrete sicuramente qualcuno di migliore di me al quale fargli dare una controllata. Io l'ho fatto mettendoci tutta me stessa, vorrei che potesse essere utile a coloro che non conoscono l'italiano, visto che a me è stata tanto utile.
Spero che qualcuno mi risponda e mi mandi un riscontro, visto che si dice che Sant'Antonio sia forse secondo solo alla Madonna come devozione…per cui non riesco ad immaginare quanto sia oberato di posta questo indirizzo
Vi allego la traduzione, dal Santino della Sacrestia, e spero presto di vederla all'Arca del Santo e in sagrestia/libreria

Vostra
Barbara

PS:
Cosa mi ha detto uno psichiatra privato dal quale sono andata accompagnata da tutta la famiglia (dovrei guardare la ricevuta del pagamento per mettere la data esatta, ma non ha importanza alcuna. E' stato uscita dal ricovero dell'inerno 2019): "Ringrazia il tuo Sant'Antonio! Guardati come sei ridotta! Sant'Antonio per devozione dovrebbe essere secondo solo alla Madonna come devozione"

Io da lui non sono più andata e arrivata a casa ho pregato per lui con "l'orazione contro la bestemmia" per placare Dio e anche me stessa.

- Caro Sant'Antonio, mi sembra di aver finito e di aver fatto meglio che potevo, stanca come sono...potrei stampare e ricontrollare a puntino ma sono veramente troppe 40 pagine, lo sto facendo...intanto mi riposo...Sant'Antonio, mentre la stampante stampava ho ricordato che mancavano due costine così ho aggiunto 2 PS. Se ho invertito il titolo di qualche libro pazienza, sistema tu o lascia perdere. E' un docx che hai senso se elettronico, con tutti i link che

funzionano. Il delegato pontificio è del 1965, quindi giovane, quindi con questa informatica di base dovrebbe cavarsela. mi manca solo il suo e-mail, che se mi rispondesse almeno al telefono mi potrebbe dare...non vorrei essere costretta a scrivere un'arringa anche contro di lui, per ravvederlo come insegna Gesù nel Vangelo, come ho fatto coi tuoi frati...beh ci provo e sia quel che sia (la volontà di Dio), tua Barbara

10 ottobre 2020 07:07

Dottor Gava,
20 di haldol la mattina e 30 en sono troppe, barcollo, mi tremano le mani, non ho neanche la forza di concentrarmi bene e di andare in macchina a prendermi il tabacco

Mai più
i 4 liti, le 30,en il taavo e 20,en solo la sera, non mi sento più un essere umano

Grazie Barbara

29 ottobre 2020 08:51

Dr. Gava,
faccio lo sforzo di scriverle- Sono profondamente depressa, dormo più di dieci ore per notte e anche il pomeriggio perchè mia mamma viene a tirarmi su.
Mi sembra che l'organismo mi scoppi, la testa pure, e ieri, mi dispiace, legittima difesa 20 haldol 2 litio 1 tavor. e a letto alle 18 senza cena. Devo tirarmi su, non posso proseguire questo suicidio.
Barbara

30 ottobre 2020 09:36

stessa terapia di ieri, B

6 novembre 2020 05:53

Caro Dr. Gava, non si preoccupi dell'orario, sono andata a dormire alle 19.30-20 ieri sera, e ho dormito.
Io continuo con 2 litio mattino, (più le altre mie medicine tiroide e pillola), poi la sera 2 litio, 20 haldol, 1 tavor, En al bisogno 20 gocce.
Per esempio ieri ho preso 20 en anche il pomeriggio, perchè ero troppo ansiosa, e sono riuscita a riposare un po', poi mi sono messa a leggere e mi sono definitivamente tranquillizzata. Nel tardo pomeriggio ero ancora un po' tesa, prima di cena (20 en), quando si ritrova la famiglia, che è per me una nota dolente, con mia mamma che ad un ginocchio male (l'ho portata ad una visita e la protesi non è perfettamente aderente all'osso, ma non si può rifare l'intervento per sostituirla ha detto l'ortopedico che gli aveva fatto la prima-la quale va bene) Per cui è tutta un lamento-stiamo facendo della magnetoterapia più farmaci, e mi vorrebbe lì al suo capezzale a tempo indeterminato. Io faccio quello che è doveroso ma non l'accontento, di forze psicologiche ne ho appena per me. Stanotte ho dormito regolarmente. Sono un po' scontrosa con la famiglia, per difendermi perchè continuano a rinfacciarmi che "sono sbagliata". Sto molto più volentieri da sola e gli incontri sono una tortura per me anche

se cerco di superare. Adesso c'è bisogno di me in casa, ma forse quando avrò la forza di traslocare a casa mia, la prossima bella stagione vado a vivere a casa mia, nonostante mio fratello abbia detto pure che sono sotto casa sua e non mi vuole (stronzo) sempre perchè sono sbagliata.
Diego mi evita da parecchio, perchè è la stagione in cui non mi vede volentieri, per via che anche secondo lui è il periodo in cui "sono sbagliata". La prego non prenda queste confidenze come un via libera per il Serenase, non la ascolterei e se tentasse di coinvolgere i miei familiari, anche solo col pensiero, glielo proibisco. Lavoro tranquilla, non disturbo nessuno, faccio il mio dovere con loro (essenzialmente cucinare) mia mamma finalmente ha una signora per le pulizie, dopo una sfuriata con me, perchè pretendeva anche quello. (come sua madre ha preteso tutto da lei). Io le pulizie le faccio nell'appartamento in cui vivo e lavoro, senza farmi ossessionare.
Ho una notizia positiva: sto facendo amicizia con una persona che fa un lavoro un po' simile al mio-molto computer, per cui tutto è molto virtuale ma sembra volermi bene e capirmi un po' per quello anche sono nella mia natura.E' molto bello questo.
Alla prossima visita, venerdì 13 novembre ore 9
.
Grazie e buona giornata
Barbara

PS. Ho riguardato con calma al mio passato recente di scritti ed in effetti un po' troppa di accelerazione c'era, ma è passata

26 gennaio 2021 18:34

Gentilissimo Dr. Zonta,

Come mi riesce mi presento e cerco di farle un riassunto della mia situazione patologico-personale. (Depressione Bipolare) -Attualmente da quando ho smesso (con il consenso-forse titubante- del mio compagno 16-ennale che mi conosce bene ed ha seguito più da vicino tutto il mio iter personale, otorino qui all'ospedale di Bassano, Dr. Dinale, che mi osserva amorevolmente) anche le 20 gocce di Haldol serali (2mg/ml) e le 20 gocce di En sto un po' meglio. La terapia da una quindicina di giorni è Haldol decanoas 50mg/28 giorni, e 2 compresse di litio la mattina da 300mg, e due anche la sera. (Facevo la litiemia ogni due mesi, ma da quando prendo 4 capsule non l'abbiamo più fatta, forse dimenticandolo)

-Con questa terapia riesco a vivere abbastanza normalmente per ora, intendo dire che faccio la ricercatrice chimico fisica al CNR/Università di Padova nel settore delle nanotecnologie, faccio ricerca in laboratorio e al computer+studio, ho un contratto che covid a parte mi portava a fare 3 giorni di laboratorio a Padova e due di lavoro da casa di rielaborazione/studio, per un totale di 7h12 al giorno. Da Settembre /ottobre in laboratorio non sono quasi più andata perchè le forniture del materiale che mi serviva erano lunghe ad arrivare (il 15 febbraio finalmente verranno spedite), per cui sono stata a lavorare da casa come potevo.

-L'aggiunta della terapia orale mi era troppo pesante dal punto di vista intellettivo e di vita pratica. Sono andata avanti un bel periodo, ma la memoria/memorizzazione era quasi zero, non avevo la forza di lavorare, avevo senso di fatica incredibile a lavarmi ed ero incapace di contribuire un minimo alla vita domestica (vivo con mia mamma io al piano terra e ci si incontra la mattina e per i pasti anche con mio fratello divorziato che vive di fianco. Mia mamma ha 85 anni, e nonostante le protesi alle ginocchia e dolori alle spalle è molto attiva, così pure mio fratello e di me si lamentano parecchio specialmente quando la terapia farmacologica è pesante ed io sono inerte-mangiavo, dormivo 12 ore per notte, 4 ore il pomeriggio ed il resto del tempo cercavo di leggere sul divano)

-Quest'autunno è andata meglio in famiglia. Io ho le mie crisi ipereccitatorie una volta l'anno attualmente dopo l'estate (per 10 anni prima seguivo- lavoravo da precaria da casa in condizioni piuttosto disperate-per corrispondenza-, mio papà con Parkinson ed Altzeimer, e mio moroso mi stigmatizzava parecchio, per cui dopo eventi traumatici le crisi aumentavano di numero, e tendenzialmente la tensione in famiglia e l'intolleranza erano così forti che mi proponevano il ricovero e dicevo di sì-a parte una volta che con lo Zoloft che non volevo abbandonare ho risposto male ad una dottoressa e mi fecero un TSO. Poco male perché Zoloft mi tirò fuori da una crisi tale che mi faceva pensare a farla finita.
Cosa vuol dire che è andata meglio in famiglia quest'anno: non c'è stata violenza fisica su di me (calci e schiaffi urla ed offese morali pesanti) né nella fase ipereccitatoria (non mi separavo mai dal telefonino e chiamavo sotto i loro occhi i carabinieri, nonostante gli strattoni che mi davano-carabinieri che con un po' di dialogo appianavano la situazione) né nella fase letargica conseguente alla terapia della fase eccitatoria. Questa fase "letargica" anni fa veniva prolungata oltremodo e generalmente era post ricovero. Quindi quest'anno abbiamo fatto una specie di "terapia dalla pesantezza ospedaliera a casa" ed è stato positivo per me, perché l'ambiente non è stato aggressivo e non ho avuto bisogno della protezione di un ambiente diverso quale quello ospedaliero.
Forse anche la crisi autunnale è stata abbastanza soft, il periodo della mia vita che sto passando è buono, io di mia iniziativa o chiedendo al mio compagno se vedevo che ero un po' troppo su aumentavo entrambi i farmaci orali, e non ho mai abbandonato la terapia. In passato, anni fa, invece tendevo a non prendere più la terapia quando iniziavo ad andare su, perché globalmente l'insieme della mia vita era talmente in sofferenza che cercavo di andare ancora più su anche aggiungendo un po' di alcolico. Non l'ho più fatto. Poi tanto generalmente nel giro di un paio di giorni la famiglia mi faceva ricoverare, mentre io avevo l'impressione di toccare le stelle.
C'è da dire che la mia storia di terapie inizia nel 2011, quando ero ricercatrice precaria tra Bassano, Trieste e Lecce perché mi avevano chiuso la sede di Venezia da dove lavoravo da 5 anni post dottorato e mi sono dovuta ricostruire professionalmente, sistemarmi con una sede (che non trovavo pronta ad accogliermi) e mio papà ammalato che mia mamma non era in grado psicologicamente di accettare) A una festa coi colleghi a Trieste ho bevuto wishky, e fumato un tiro di non so che cosa, ma nessuno di noi stava più in piedi. Andavo a lezione e vivevo nella macchina e deliravo. Una collega accortasi di ciò mi portò al pronto soccorso, e qui inizia la mia storia psichiatrica. So che questo difetto è congenito e non fatico ad ammettere che nella mia vita queste sfumature di alto e basso ci sono sempre state. Svariati bassi in prossimità del completamento degli studi, che prendevo per ipotensione. Negli anni ho provato un po' di tutto a livello di terapie ma il litio e l'haldol, sono quelle che tollero meglio e che riesco a seguire con continuità.

Ritornando a quest'ultimo anno in cui ho seguito bene le terapie

-Questa tarda primavera sono entrata in quasi menopausa (così dice la visita ginecologica- endometrio ancora escretivo) e avevo perso il ritmo sonno-veglia, i disturbi di sudorazione mi svegliavano moltissime volta durante la notte nonostante En ed Haldol orali (circa 20 gocce) ed il Tavor inserito poi al posto dell'En. Ero stravolta e dovevo stare almeno un'ora davanti al ventilatore per riprendermi. Prima che avessi avuto una terapia per la premenopausa che mi togliesse i sintomi sono passati mesi, nel procacciarsi esami e visite specialistiche. I sintomi una volta iniziata la terapia a fine luglio sono scomparsi ma il ritmo del sonno non si è sistemato. Abbiamo proseguito così con la terapia psichiatrica ma è arrivata la "crisi autunnale", ero un "po' energetica" e prona agli acquisti online (niente di così tragico, visto che a settembre io ed il mio compagno abbiamo comperato assieme un appartamento ed il mio conto è rimasto piuttosto a secco). Inoltre un hacker mi è entrato nel computer prendendone possesso e facendomi la corte mandandomi poesie giorno e notte dalla mia account ed io l'ho lasciato fare affascinata. L'ho detto anche al mio compagno, che conoscendomi ci ha dato un peso relativo visto che quella era la mia tipica crisi autunnale di passaggio. Ne ho informato anche il dr. Gava che mi seguiva. Ecco qui dove si è acuita la mia crisi autunnale credo. (Che sfortuna!) Dell'hacker-anche aumentata la terapia col Dr. Gava anche su richiesta di mia mamma e mio fratello che mi vedevano alterata ed erano preoccupatissimi per questa pseudo-relazione telematica- mi sono esasperata perché comunque questo giocava. Ho portato il computer da un ingegnere di fiducia che mi segue da anni e ci sono voluti 5 giorni di lavoro per ripristinare il sistema. Ha trovato istallato sul mio computer un programma dell'hacker che gli permetteva di fare tutto ciò che voleva delle mie cose. Lo abbiamo eliminato immediatamente e l'ingegnere mi ha impostato il firewall perché la cosa non si ripetesse. A terapia aumentata (Haldol intramuscolo 50 mg/28 gg, 4X300 Litio, 8 gocce serenase 10mg/ml 30 gocce di En) ho cominciato praticamente a dormire minimo 12 ore per notte (controllo con un orologio Garmin collegato al telefonino via bluetooth con un suo programma di analisi) (dalle 20 alle 8/9) senza svegliarmi che per pochi minuti tutta sudata per incubi informatici e di vergogna per come mi ero comportata, un paio di volte per notte. La mattina durava pochissimo, perché mi ci voleva un'altra buona ora col caffè e tabacco per riprendermi, mi mettevo al computer in teoria dovendo lavorare e non riuscendo a fare quasi niente, intellettivamente una larva. Pranzo (al quale non contribuivo aiutando mia mamma per lo più) pisolino dalle 12.30 alle 16 (perché mia mamma mi tirava giù dal letto), lettura in divano fino a ora di cena, e via con questa routine per un bel po' di tempo. Questo fino a che con il Dr. Gava abbiamo concordato su mia richiesta una riduzione a 20 gocce Haldol 2mg/ml 20 Gocce di en-intramuscolo e litio stabili. Un periodo così, un po' di sollievo e un po' di forza in più per l'igiene personale. Ma le ore di sonno dopo un giorno sono ritornate moltissime la notte (11 circa) comunque il riposo pomeridiano è andato dalle 12.30 alle 14.30-15 spontaneamente. Sono riuscita a stare un po' più al computer, sempre con mattinata abbastanza corta e la spiacevole sorpresa di rendersi conto che dopo due ore non ce la facevo più e che quel che era stato fatto il giorno prima sfumava perdendosi nel buio della mente. Qui, ho avvertito il Dr. Gava e gli ho detto che elimino le gocce di HAldol e di En, sprechi specialmente conoscevo questo fenomeno di Haldol sulla memoria, e sull'apprendimento- almeno con me funziona ed è sempre funzionato così. Faccio una professione intellettuale e cerco di difendermi, a breve verrà consegnato il materiale di laboratorio che mi serve e non posso rischiare il posto di lavoro non lavorando. Premetto che per questo posto di lavoro ho lottato e sudato tutta la vita, consapevole delle mie fragilità e dei miei limiti, un posto di lavoro che la mia persona potesse sostenere, e finché c'è sono in "una botte di ferro". Non posso permettermi una giornata da invalida.

Con la terapia attuale sto abbastanza bene (Haldol intramuscolo 50 mg/28 giorni+litio 300X4 2/die, En al bisogno), la memoria non è superlativa ma va abbastanza bene (con qualche difficoltà riesco a memorizzare, Allianz Francaise ha dato gratis due mesi di corso online di lingua francese e ho approfittato, visto che il lavoro fino al 15 febbraio è un po' scarso. L'apprendimento di una lingua per me è un buon test per valutare l'adeguatezza di un dosaggio farmacologico, perché i vocaboli ad alte dosi di farmaci il giorno dopo risultano come mai visti prima. Mi era successo anche anni fa che andavo ad un corso di lingua russa con un gruppo di amici.
Riesco a contribuire alla preparazione dei pasti, e a spreparare, mi rifiuto di lavare i piatti e preferisco caricare la lavastoviglie. Pulisco quanto basta l'appartamento in cui vivo e lavoro ma mi rifiuto di farmi mono polizzari il tempo da mia mamma che è una fanatica delle pulizie, per cui nel suo appartamento al piano di sopra, seppure con una spina nel cuore, lascio che lei si arrangi, altrimenti mi fagocita e porta via tempo prezioso per il mio lavoro.
Dormo ancora moltissimo sulle 10h, 10h30, 11. Cerco di andare a letto presto perché io di abitudine avrei la sveglia puntata alle 6, 5.30 quando vado a Padova in laboratorio all'Università perché di norma alle 7 esco di scasa. Adesso come adesso ignoro la sveglia-la spengo e sto almeno un'altra ora e mezza o più, mi alzo verso le 8 e ci metto un'ora a rimettermi in sesto, non tanto per la colazione quanto che rimetto un po' in ordine le idee per la giornata e tento di "svegliarmi". Non so perché non riesco a svegliarmi un po' prima come era mio solito (prima di perdere il sonno con la menopausa), nonostante vada a letto così presto. Non leggo mai dopocena, non guardo che i telegiornali all'ora di pranzo e cena...ceno, preparo resisto un po' in poltrona e "mi ritiro nelle mie stanzine". Devo dire che mi dispiace non riuscire a svegliarmi presto, a me piace molto il silenzio dell'alba ed il fatto di avere del tempo per me quando sono riposata (leggo anche, scrivo, prego, o faccio una doccia dopo la colazione). Questo tempo mi manca. Quando era così, poi facevo efficientemente un pisolino dalle 12.30 alle 14. Non so cosa dire. Certo che con quello che ho passato non dormendo regolarmente per mesi non ho il diritto di lamentarmi. L'idea di non dormire mi fa anche paura. Non so se sia questione psicologica dati questi tempi piuttosto tristi e di rallentamento. Non me lo spiego. Non so se sto recuperando il sonno perduto. Non so se sto ancora smaltendo le precedenti dosi di farmaci. Non so se è il profilo di distribuzione di Haldol intramuscolo che livella un po' le cose appiattendole...vado a letto ed il sonno inizialmente ci mette un po' ad arrivare, sono ancora un po' vigile. A parte questo 2020 dove la menopausa ha fatto il disastro su di me ricordo che prendendo le gocce di (10-15-20) haldol la sera crollavo nel giro di pochi minuti e mi svegliavo arzilla con gli occhi vispi. Comunque c'è da dire che il Depot a questo dosaggio lo tollero abbastanza. In passato mi è stato somministrato a dosi più alte (altra scuola di pensiero, forse interiormente sono maturata anche io) e ho fatto una vita infame, con mille difficoltà, una vita molto debilitata, dove a nulla sono valse le mie sacrosante osservazioni e proteste. Non posso lamentarmi di come sto ora. Ho potenziato negli ultimi due anni parecchio la spiritualità Cristiana, con molte letture dei testi sacri e di alcuni Santi che ne spiegano il senso (adesso sono a metà della Bibbia, l'ultimo testo importante che mi manca della lista) e sento al telefono un Sacerdote Missionario Comboniano di Padova, che mi aiuta a capire il senso delle scritture quando sono in difficoltà. Ho preso l'impegno, su "consiglio" dei Sermoni di Sant'Antonio di Padova a prendere seriamente il fatto di avere un guida spirituale nel 2019. Questo perché nelle crisi autunnali stavo anche male interiormente e la componente religiosa appariva ed io non ero in grado di comprenderne il senso. Come tutti o quasi avevo anche io una conoscenza derivate da un'educazione cristiana, che mai si era confrontata con le scritture con calma.
Spero che a forza di aggiungere risorse interiori anche la malattia con le sue crisi autunnali rientri sempre più nei limiti del tollerabile, che se ne passi quasi nel segreto. Mi ferisce molto tirare in ballo la famiglia (che ovviamente non sa che ho tolto le gocce-il mio compagno sì) perché dice di volermi bene ma non ha i nervi saldi nell'affrontare le mie difficoltà, e urla offese, schiaffi, calci e venir alle mani (da parte di mio fratello non di mia mamma)è tutta la normalità. Cosa che non posso più accettare e non voglio. Voglio che il mio male passi in silenzio e che non sia cosa che li riguardi. Sono personalità che hanno bisogno di rassicurazioni, io non voglio più ritrovarmi tra gli strattoni di mio fratello a chiamare i carabinieri. Devo ringraziarli i carabinieri, altrimenti per avere la protezione di un ambiente per

curarmi, anche quest'anno sarei dovuta ricorrere al ricovero (cosa che non voglio più, perché mi scombina togliendomi dalla realtà delle cose mie, mi pesa oltremodo, mi fa vivere in funzione di pochi attimi di normalità quali i pasti e le visite...dove almeno potevo bere un caffè e fumare una sigaretta. Poi prepongo che ho una profonda dipendenza da tabacco e all'ospedale il Dr. Magnavita ha vietato il fumo anche nel bagno grande, non potrei più sopportare un ricovero senza fumo. Quest'autunno in una giornata di crisi in cui credevo mio fratello mi scannasse prendendomi per il collo, forse per l'ennesimo pacchetto Amazon, ho chiamato i carabinieri, che mi hanno consigliato di farmi proteggere al pronto soccorso, e così sono venuti a prendermi con l'ambulanza ho passato lì la giornata, col mio sacchetto di farmaci, le acque si sono acquietate in casa e potevo fumare quando volevo fuori sulla panchina.
Questo per farle un esempio delle persone con cui vivo. Il mio compagno non è così, ha i nervi saldi, tutt'alpiù evita di vedermi. (Non viviamo assieme se non nei fine settimana da me e in vacanza anche se si va per i 17 anni che stiamo assieme. Ognuno nelle rispettive famiglie-di genitori anziani ultra ottantenni adagiati in questa situazione di favore. Poi c'è da dire che non mi sposa "perché sono ammalata" mi ha detto anni fa, oppure molti anni fa, prima che io cominciassi le cure psichiatriche, che mi avrebbe sposata solo se rimanevo incinta-cosa che non si è verificata, umiliandomi profondamente. Ho ancora parecchie ferite dell'anima da guarire, non so bene come fare, perché solitamente queste ferite la fanno da protagoniste nelle mi fasi di "debolezza" "di crisi autunnale", quando tutto subisce una accelerazione e io tento di risolvere i problemi della vita. Dal 2011 del mio primo ricovero ho percorso un cammino molto lungo in cui devo dire che molte problematiche sono riuscita anche a sistemarle, col supporto della terapia farmacologica e del mio impegno personale interiore, la mia buona volontà ed il mio impegno costanti, nonostante tutto.

Mi rimane un po' questo, il terrore di mio fratello: quando lo sento entrare a casa ho il terrore che passi ad infierire su di me, che

Mi rimane un po' questo, il terrore di mio fratello: quando lo sento entrare a casa ho il terrore che passi ad infierire su di me, che venga a spiare e a giudicare quello che faccio (anche banalmente pochi minuti fa, che passasse a vedere cosa stavo scrivendo per potersi arroccare la facoltà di darmi della malata e pazza scompensata e volermi imbottire di farmaci o volersi intromettere con il personale del CSM per fare le sue osservazioni, talvolta anche ingiustificate, come ieri sera in cui mi ha chiesto di vedere che prendevo le gocce. Avevo solamente guardato il telegiornale fino alla fine dopocena)

Se lui sa che faccio la puntura è sicuro che prendo i farmaci, ed è sollevato spiritualmente.
Io con il Dr. Gava, col quale mi sono trovata bene, trattata come una persona e non come una malattia fuori da un contesto, ho fatto un patto di sincerità di dirgli sempre la verità e la terapia non l'ho mollata mai, anzi, chiedevo anche al mio compagno che mi vedeva se prendere di più, o anche dicendoglielo al telefono. Purtroppo però gli effetti della menopausa sul sonno sono stati deleteri, perché forse quest'autunno avevo qualche probabilità di passarla quasi liscia. Confesso che le mie "sofferenze dell'anima" di coppia e familiari hanno giocato un ruolo nel mio comportamento: "l'hacker mi faceva la corte" ed io gli ho chiesto di sposarmi così come ero, anche con la mia malattia...
Non so come farò a risolvere queste cose interiormente, mi sono resa conto che quando sono "debole" queste sono un campo minato, cioè le mie ferite dell'anima emergono e mi dominano nelle azioni...in un modo o nell'altro queste cose le terrò presenti, magari potrò provare anche a parlarne al Padre Spirituale al momento giusto se non riesco a risolverle da sola.
Bisognerebbe perdonare davvero, io perdono, ma le ferite ci sono e sotto sotto lavorano.
Comunque al CSM ho visto persone in situazioni di difficoltà ben più pesanti della mia, con difficoltà che io non ho e non ho neanche il diritto di lamentarmi. Ho visto "compagni di sventura uscire pian piano da situazioni difficili" e questo è bello.

Non rileggo nemmeno questa lettera tanto è lunga, scriverla mi ha portato via la giornata. Prenda quel che di buono c'è e che le possa servire, perché comunque ho visto che le cartelle cliniche sono piuttosto disumanizzanti.
Prenda come un "benvenuto" tutte queste confessioni, e che siano di buon auspicio anche per la prosecuzione del mio cammino di paziente e del suo come medico.

Grazie della disponibilità e della pazienza Barbara
PS. Ho la visita con lei il 2 febbraio alle 9.30

20 febbraio 2021 08:58

Gentilissimo Dr. Zonta,

Le scrivo poche righe stavolta, solo per non dimenticare.
1-Ho l'impressione di stare abbastanza bene, anche se, forse il COVID, forse il tempo un po' fosco ancora, sono parecchio lentuccia e melanconica...non ho desiderio di uscire a camminare, sento il bisogno di starmene al calduccio con i miei studi. 2-Ho capito che dopo le crisi ci si deve un po' "ricostruire", con una certa fatica. Sto cercando di riprendere abitudini alimentari corrette, perché ho preso più di 7 kg da settembre (prima andavo da una dietologa-medico, per cui ho ripreso in mano un po' di scartoffie e internet e mi sono messa a studiare un po' il problema, ed il dunque è che si deve tenere d'occhio l'indice glicemico, così oltre allo schema della dieta capisco perché devo fare una certa cosa/scelta alimentare)
3-Mamma e fratello: si ripropone lo stesso protocollo ben noto: mamma mi vorrebbe "più scattante" più veloce perché sono lenta nelle cose, mio fratello mi insulta e mi dice "che non ho voglia di fare niente" perché non mi carico dei lavori domestici, se non e anche poco di quelli dove vivo io (un miniappartamento al piano terra di mia mamma, comunicante con lei) faccio altre cose tipo preparare per pranzo e cena, aiutando mia mamma portando per lei le cose pesanti di sopra (legna, spesa etc) e preparando la tavola...ma di fare i piatti a mano mi rifiuto- mi lavo sempre la pancia, così rabbiosamente se li giocano mia mamma e mio fratello, insultando m, che mi defilo.

Mi mancano pochi profeti e poi ho finito di leggere l'Antico Testamento, e mio fratello si indigna e mi offende.
Io ho detto loro che probabilmente sono lenta anche per via delle medicine e mi sono difesa dicendo loro "cosa volete da me?: Se ne prendo poche mi dite che ho "l'occhio bieco", che sembro un po' su di giri...se sono giù di giri non mi lasciate in pace nemmeno allora..." Così alle 20 circa me ne sono andata a letto ieri sera-come faccio di solito perché ero stanca, e non ho tenuto compagnia ai parenti che stavano per arrivare. Non ci sarei riuscita.

Questo era l'aperitivo per lei. A lunedì h 14.30
Grazie
Barbara

PS. Per me la lettura dei Testi Sacri è importante perché ho messo in ordine concetti che mi alimentavano le crisi maniaco- deliranti d'autunno inverno. Quest'ultima crisi non conteneva queste tipologie di idee.

23 febbraio 2021 07:28
Gentilissimo Dr. Zonta,

Ci sono arrivata ieri sera, parlando con il mio compagno a capire cosa vuol dire per me “ho l’impressione di stare abbastanza bene”.
Ieri con lei alla visita non sono riuscita a spiegarmi.
Significa che il ricordo della “botta” e dell’essere completamente rincitrullita ed invalidata intellettivamente e fisicamente dall'haldol è ancora fresca, (ma ho recuperato il ritmo sonno-veglia almeno)

Per cui quello che vivo adesso a confronto è “acqua di rose”. Ho ancora difficoltà, che ho schermato con la mia famiglia perché mal sopporto le loro critiche,
E dico loro di portare pazienza perchè sono i farmaci. Per esempio:
-la mattina col caffè, i farmaci da prendere (tiroide, litio e pillola) ci metto un’ora, senza fare colazione

-intellettivamente sono un po’ pigra/impedita e ho difficoltà a memorizzare i verbi di francese, tutto mi prende molto più tempo rispetto ad una pseudo normalità che so cosa significhi.
Vivo in una dimensione tempo che con il covid ed il telelavoro scarso mi fa pesare relativamente poco il mio stato un po’ inerte e poco reattivo, ma presto riprenderò i laboratori a Padova e sarò costretta ad uscire per cui forse mi renderò conto di più della mia situazione.

So che succede, perché succede sempre, che quando sarò esasperata e vedrò che con le mie forze non sono in grado di disciplinare la situazione, e mi causerà troppa sofferenza morale, verrò a supplicarla di ridurre un po’ l'haldol.
Mi succede. Perché ho la crisi autunnale. Senza contare poi che il 2020 dalla primavera fino alla crisi c’è stata di mezzo l’insonnia da menopausa, per cui i ricordi di momenti difficili sono tanti e sopporto la mia situazione attuale, e sopporto tutto. Non so per quanto ancora, nel senso che quando sventolerò bandiera bianca dentro me stessa, verrò a chiederle aiuto con supplica. Forse sarà questione di un mese o due, o tre, prima della mia ribellione interiore.
Solitamente questa arriva, con il bel tempo e il bisogno di vivere a ritmi più naturali, con i progetti a cui stare dietro, con il tempo che diventa più prezioso, con le scadenze, gli orari ed il confronto con il mondo esterno.

Grazie Dr. Zonta,
Non potevo non dirglielo Buona giornata
Barbara

26 febbraio 2021 08:09

Gentilissimo Dr. Zonta,

Le chiedo aiuto alla "gestione dell'haldol".
Mio fratello ha ricominciato ad essere molto irascibile nei miei confronti, mi urla di "svegliarmi fuori" (e parolacce varie) perché non sopporta di vedermi così inerte e priva di iniziativa. Usa i mezzi che ha per cercare di farmi del bene. Come quando ho avuto la crisi autunnale, anche se i sintomi erano diversi, ed alzava le mani.
Mia mamma continua a propormi attività tipo un po' di giardinaggio con lei all'aria aperta ed io rifiuto. Se si tratta di studiare faccio fatica, a leggere, che è un'attività meno impegnativa ce la faccio.
Con fatica faccio igiene personale e pulisco dove vivo una volta alla settimana, in maniera approssimativa, e con estrema lentezza.
Tendo ad indossare sempre le stesse tre cose, perché devo vestirmi.
Rispetto si e no le regole che mi sarei imposta, tipo quelle alimentari.
Mi sento sempre stanca anche quando mi alzo la mattina dopo essermi coricata alle 20. Ed alzata alle 7.
Ho sentito una mia amica (anche lei paziente psichiatrica) che ho seguito al telefono nella sua fase critica e che adesso con una idonea terapia sta bene,
E felice ed un paio di giorni fa era andata a farsi una passeggiata al sole con suo figlio, anziché stare a letto, come al solito. Sono stata molto felice per lei,
Ero preoccupata, ed in cuor mio ho desiderato per me la stessa cosa...
Fumo e bevo caffè parecchio, nel tentativo di darmi "una spintarella", ma non serve a molto.
Ho la scrivania che ha accumulato scartoffie da mettere in ordine-ma ci vuole la testa, coordinata con il corpo-e tutto è lì da mesi. Sostanzialmente mi manca "una pulsione interna alla vita", sono bloccata.
Mi aiuti.
Io non vorrei un'altra iniezione il 23 marzo e vedere lei il 25 marzo, con gli stessi problemi addosso. Io con la mia volontà soltanto non riesco a cambiare niente in maniera significativa in queste condizioni. E' difficile gestire le periodicità con le iniezioni. Io solitamente in primavera passavo alle gocce, e glielo assicuro, le ho sempre prese, raggiunta una certa maturità.
Chiamerò il CSM per vedere se è possibile invertire gli appuntamenti.

Se desidera rispondermi io sono qui,
La ringrazio infinitamente e buona giornata, Barbara

26 febbraio 2021 09:38
Genlissimo Dr. Zonta,

Ho chiamato il CSM e l'unico appuntamento libero con lei era il 15 marzo ore 15 e l'ho preso.
Più avanti non ne avevano.
Almeno è prima dell'iniezione.

Buona giornata Barbara

10 marzo 2021 09:30
Gentilissimo Dr. Zonta,

Penso di potermi dire alquanto depressa. Sono senza tenacia, iniziativa, mi pesa (per non dire che mi dà il voltastomaco) qualsiasi cosa, persino leggere.
Noi ci vediamo lunedì 15 alle 15. Non vedo l'ora che passi il tempo e che l'Haldol mi abbandoni, non ce la faccio più, questa è l'ultima speranza, so che è così.
Il 18 comincio qualche sessione di lavoro in Università a Padova.
Proseguo con fatica le lezioni di francese, dove ho avuto un crollo dei profitti.

A presto, grazie e buona giornata Barbara

PS. Anche la mia famiglia non mi risparmia dimostrazioni di disprezzo, io sto zitta e incasso-con sofferenza interiore-, al max dico loro che devo andare presto dal medico.

28 marzo 2021 17:50

Mi sento di giorno in giorno un po' meglio, un po' più normale, un po' più simile alle persone "normoabili". Non ho agitazioni e insonnia. Sono persino riuscita a camminare mezz'oretta oggi, facendolo volentieri, con una certa spontaneità.
Ho l'impressione che il mio cervello debba avere il tempo di "reimpare", di riprogrammarsi un po' alla volta ad una normalità dell'universo che avevo perduto. Mi sembra quasi che la dimensione tempo sia diversa, nel senso che ne trovo per fare qualcosina che era rimasto lì da mesi e mesi. (Avevo a casa mia un lavello pieno di stoviglie con la muffa-lì da ottobre)

Da ieri sera sono riuscita a lavarmi i denti col dentifricio, prima di andare a letto, di solito mi mancava la "forza mentale" per farlo.. Buona settimana e grazie di tutto,
Barbara

31 marzo 2021 07:49

Ieri mattina ho portato mia mamma a fare il vaccino, e non avrei mai immaginato di stare fuori casa 4 ore. Avevo solo 750 cc di acqua, ovviamente l'ho bevuta tutta. Non mi era mai successo di bere così poco da quando prendo il litio. A casa avevamo la pasta da scaldare, alle 14.30, poi sono andata a dormire un'oretta e mi sono alzata con un mal di testa e uno sconvolgimento generale. Ho preso un'aspirina, ma a nulla mi è giovato. Verso sera, bevendo a ritmi normali (750-1l /ora) sono tornata normale. Sicuro che la prossima volta non mi fregano più e vado via con le bottiglie in macchina...

Buona giornata Barbara

6 aprile 2021 07:33

Gentilissimo Dr. Zonta,
Giovedì 8 devo fare la litiemia senza aver bevuto il caffè...un'impresa per me. Le chiederei se per favore potesse chiedere di farmi fare anche TSH, FT3 e FT4, che poi vorrei passare i risultati all'endocrinologo (Dr. Logiudice).
Sto abbastanza bene, cioè sto recuperando: sto camminando un po' di più da qualche giorno, con il cibo sto recuperando un rapporto corretto-stando un po' attenta ed aiutandomi con un orologio Garmin (che quando stavo male mi serviva a poco) che monitora l'attività fisica dando degli obiettivi-associato ad una app partner dove si inseriscono i pasti e che conteggia le calorie, così riesco un po' ad organizzarmi, come in questi giorni di festa passati. Per me riuscire a fare anche queste piccole cose è una grande conquista.
Non mi sento esaltata, ma misurata, normodotati grazie al cielo, grazie al litio, grazie a lei e alla stagione. Anche alla vita tranquilla che faccio. Evito situazioni che emotivamente per me sarebbero troppo scombussolanti: ho chiesto a Diego di festeggiare il suo compleanno con me, da me prima della festa organizzata dalla sua famiglia nel tardo pomeriggio, alla quale non me la sentivo di partecipare perché temevo in cuor mio una baraonda e ostilità celata nei miei confronti, come ho già percepito di recente.

Io non ho avuto figli da Diego, pur desiderandone tanto almeno uno, nonostante le visite che ho fatto nel corso degli anni che dicevano tutto ok. Lui da ragazzino ha avuto la parotite, ma si è sempre rifiutato di farsi vedere. Non lo so, forse temeva cambiasse il nostro rapporto, non lo so, lui di queste cose si è sempre rifiutato di parlare, e ha sempre tenuto l'atteggiamento di quello a cui i figli non interessano. Io da lui lo volevo un figlio. Non in provetta da donatori.

Nel corso di questi anni in cui tutti figliavano in famiglia sua, io mi sono sempre sentita addosso un senso di inferiorità e sofferenza.
Adesso che sono in menopausa va ancora peggio nella sua famiglia, anche se sono più serena io con Diego. Sua mamma però con me è cara, perché secondo me lo sapeva e intuisce cosa ho passato. Suo padre è di fondo vagamente ostile nei miei riguardi, ancorpiù che adesso ci siamo comperati assieme la casetta al mare e Diego ha voluto che fosse intestata a me, per tutelarmi. Io evito, perché l'espressione che hanno nei miei riguardi mi fa soffrire. So che amo Diego e me ne prendo cura anche se non siamo conviventi-perché per la mia malattia Diego non se la sente ancora, e di sposarmi men che meno. E così suo padre mi sfotte pure, apertamente, dicendomi che Diego a casa con loro mangia cose più sopraffine (qui mi sono difesa di brutto) e ama i larghi spazi (perché io ho un appartamento e loro una villa con un giardino molto grande in una zona dove c'era e c'è ancora una parte di campagna).
Chi lo sa...magari riuscendo a stare meglio più a lungo da persona normodotata, Diego verrà a vivere da me in futuro...ieri ho fatto un po' di pulizia nel "nostro appartamento"-che io trovo poetico più della loro villa-dal 2004 al 2019 per metterlo a posto, non che fosse stato un rudere ma io ero precaria e guadagnavo pochissimo, per cui dipinture fai da te, arredamento d'occasione di mio gusto, capitavano qua e là...Poi ero molto impegnata con papà malato (10 anni di Parkinson ed altzeimer, 6 mesi di piede diabetico) ed era più confacente stare a lavorare sotto la camera di papà, nell'appartamentino a piano terra comunicante, che nella mia casa di fianco.
Mi sono persa...ieri io spolveravo e spazzavo e Diego era in bici, poi è arrivato-pranzo da mamma-e inaugurazione pomeridiana della nostra camera nuova (era lì dal 2019). Spero pian piano gli si aprano anche gli occhi, che apprezzi la bellezza (almeno per me è così e un certo buon gusto l'ho sempre avuto) della "nostra casa", magari anche il bello di vivere con me, che tutto sommato lo tratto come un principino, tanto è il bene che gli voglio.
Ci sono gli anziani genitori con Diego, papà in gamba, mamma un po' malconcia-bravissima cuoca-tutta tremante ma questa attività la conserva. Mi sa che continueremo così...
Dr. Zonta...si vede è che ricomincio a lavorare il 12-13-14 a PD! Poi noi ci vedremo il giorno 15, alle 15.

Mi sono dilungata un po'... Buona giornata e grazie Barbara

8 aprile 2021 19:10
Caro Dr. Zonta,

Probabilmente non scriverò molto, visto che mia mamma come al solito invece di pensare a preparare da mangiare si inventa di tutto, e tocca praticamente quasi sempre a me, sia a pranzo che a cena...
Volevo dirle che ho chiamato un sacerdote Comboniano di Padova col quale "sono in amicizia", conosciuto assieme a Diego l'anno scorso alla chiesa di Porto Santa Margherita, dove lui prestava servizio e supportava il parroco. Lui, Don Gaetano è l'unico religioso che abbia mai conosciuto che usa bene lo smartphone e risponde al telefono se lo chiami in aiuto. Avevamo parlato un po' di tematiche religiose ed era estremamente equilibrato e lucido, così gli chiesi il numero di telefono. Mi ha assistito nella lettura della Bibbia, quando mi prendeva lo sconforto e dato spiegazioni-ho finito questa impresa epica anche grazie a lui. Ha fatto il missionario per 30 anni, uno che ha visto il mondo, come dice Diego.

Così, dopo aver scritto a lei delle mie "tematiche familiari/conflitti più o meno velati" ero molto scossa. In realtà avevo fatto loro visita per portare un apparecchio elettromedicale alla mamma di Diego (che almeno sento mi vuole bene-si cura per depressione da 50 anni-prepongo: Diego è suo, me lo presta-anche se prima che la portassi a cambiare terapia psichiatrica mi odiava con il sorriso stampato in faccia...) e mi sono persa...riprendo: quando sono tornata a casa da quella visita il cuore mi andava a 3000, in silenzio, fino a che pochi minuti di dialogo con mio fratello mi hanno normalizzato come per miracolo la frequenza cardiaca. Ma continuavo ad essere ansiosa, a dormire ansiosa, nonostante le 20 gocce di En. Per fortuna ho avuto la bella idea di chiamare Padre Gaetano, e di parlare di queste faccende personali. Risultato:
-mi ha chiesto: ma sei sicura che non sia da sempre che non ti accettano di buon grado per la tua malattia?

-Risposta: credo proprio che abbia ragione pensandoci bene su
Poi mi ha detto che io ho Diego, che è a lui che devo pensare, e lasciar perdere gli altri che se la pensano così-su base di interessi perlopiù-non cambiano le loro idee.
Io ho detto che io vorrei che tutti si volessero bene, e lui mi ha detto che ci sono casi in cui questo non è possibile.
Ho dormito serena come un ghiro senza En
L'ho sentito il giorno dopo per ringraziarlo del colloquio, e abbiamo aperto le porte anche a futuri possibili cambiamenti di atteggiamento da parte loro-ma di non farne una malattia.
In fondo, ragionavo poco fa, Diego non ha mai accettato la mia malattia-me l'ha sempre detto-ma non poteva lasciarmi perché non ne era capace e mi voleva troppo bene. Io a lui ho sempre cercato di dare tutto, del mio meglio, per il suo bene-e per il mio che gliene ho sempre voluto tanto, anche se purtroppo le crisi mi portavano in un altro mondo...

Come sto io:
Abbastanza bene, in cammino. Ho voglia di camminare e prendere un po' d'aria più che di leggere-non saprei cosa leggere... Senza Haldol? Mi pare di "scoprire il mondo". A pasquetta "ho avuto un incontro amoroso con Diego" nella nostra camera nuova che era pronta da settembre 2019 (e fu crisi). La mattina lui in bici io in pulizie di casa. Sono stata molto sorpresa perché tutto è proceduto in maniera spontanea e naturale. Lui poco fa mi ha detto che per lui non era cambiato niente. Per me sì. E la "maledizione dell'Haldol" è da un decennio che me la porto dietro...forse...prima dei farmaci c'erano molti problemi di intesa con Diego. Comunque seppur farcita di Haldol per amore io mi sono concessa a Diego ogni qualvolta fosse stato possibile, perché vedevo che lui poi era più felice, io non provando fisicamente pressoché nulla, se non una certa dose di malinconico dolore. Ma vedevo i suoi lineamenti distesi, traccie di ottimismo...e tutto questo per anni ed anni è bastato a nutrire il mio cuore.

Grazie, Barbara

8 aprile 2021 20:58

Ho riletto le ultime due mail che le ho scritto e non ho detto bene perché avevo il cuore a 3000 le ho scritto-senza essere chiara e puntuale, e poi ho chiamato don Gaetano.

Ero stata (in zona rossa, autorizzata dal 112) da Diego a portare per sua mamma un apparecchio per magnetoterapia, che con Diego avevamo deciso di farle provare (mia mamma si era trovata bene). C'erano oltre alla mamma, Diego, suo papà e due sorelle ed il fratello. Musi lunghi. Espressioni da enigma. Domande idiote sui lavori della casa-dato il contesto. Non vedevo nessuno da mesi e mesi. Mai una telefonata a chiedermi come stessi-non che nello stato in cui ero mi sarebbe importato molto, comunque, ma io le mie amiche quando stanno male le chiamo sempre. Da quel che ho potuto capire-se prima mi tolleravano, allontanandomi come un'aliena all'occorrenza, la casa al mare che abbiamo comperato al 50% io e Diego, e che lui ha assolutamente voluto fosse intestata a me, deve aver colmato la loro misura.

Ohh. Mi fermo qui. Io non capivo cosa mi succedesse intorno, non cose che fanno bene all'anima.
Adesso vado a nanna, le auguro buona giornata per domani.
PS. La prego di perdonarmi per la confusione, volevo dire troppe cose che pensavo dovessero essere dette... Barbara

9 aprile 2021 07:06
Caro Dr. Zonta,

Spero in futuro di non tediarla più così tanto con i miei scritti. Solo che penso che sia importante che lei certe cose le sappia. Gioca la malattia, quanto il dolore morale forse...non lo so, me lo dirà lei. Forse prima c'è la malattia, poi le altre sono sue conseguenze.

Ho dormito sì, un po' disturbata, perché mi costa dolore tirare fuori queste cose, è un po' come un riviverle, in maniera più leggera, ma molte assieme.

Volevo specificare meglio un paio di cose:

-La famiglia di Diego mi conosce da quando avevo 16 anni, perché una figlia era la mia amichetta del cuore. Mi volevano bene, così come io a loro. Anche il papà, che diceva : “ho due figli, possibile che nemmeno uno riesca a portarla in casa?”
Mi vedevano però quando non ero in depressione, ma uscivo e andavo da loro “quando ero in forma”.

-Al mio primo ricovero, nel 2011 tutti loro sono venuti a trovarmi all’ospedale, qualcuno anche mi guardava e piangeva, ed io tentavo di consolarli.
Poi sono tutti spariti, neanche una telefonata. A parte Diego che su mia richiesta, veniva all’ospedale tutte le sere. Mia mamma, pur trascinandosi, non mancava mai alle visite del primo pomeriggio. Mio fratello forse due o tre volte è venuto in tanti anni. Non mi telefonava. Io in un certo senso preferivo il ricovero allo stare a casa con mio fratello e mia mamma che erano sempre piuttosto aggressivi e accusatori. Diego non era così. Pur non accettando la cosa mi coccolava, anche se mi sbatteva il suo “bollo in fronte” di caso senza speranze. Non molto incoraggiante. Io anche ci ho messo-come tutti-molto ad accettare la malattia negandola. Sono molto cambiata, ma è stato un lungo lavoro.

Come le ho detto lo scorso autunno sono riuscita a “smaltire la sbornia” curandomi a casa mia-non mi piace l’ospedale-ricorrendo spesso al 112, che poi parlava con mia mamma e mio fratello.
Mamma e fratello lo scorso autunno critico sono andati dal maresciallo dei carabinieri, e appurato che informaticamente non stavo concretamente facendo niente di male o pericoloso-come dice anche la Jamison-nelle crisi ha avuto anche lei sempre una sottile logica, mio fratello mi ha abbracciata teneramente e detto “poverina, ma sei proprio fuori a parlare col T9 del cellulare”. Il maresciallo ha detto loro che gli avrebbe fatto piacere conoscermi...

-Una zia spiava mia mamma che passava in auto davanti a casa sua sempre alla stessa ora e andava a dire in giro che secondo lei io ero all’ospedale di nuovo, che prima o poi mi avrebbero tenuto rinchiusa e avrebbero buttato via le chiavi. Mia mamma ha sofferto molto e venutolo a sapere, cambiò strada.

Ultima specificazione:

-Io con Diego non ho mai fatto la “sex bomb”...non viviamo assieme, se non una settimana al mare, nelle migliori ipotesi due sparse nella stagione alle ferie, ed i fine settimana in cui lui non è reperibile (pre-covid) eccetto le crisi autunnali in cui, almeno l’ultima è venuto a trovarmi due volte in due mesi, qualche telefonata ed io pensavo fosse da me ogni giorno...per me il tempo scorreva in maniera diversa.

A concedermi,cercavo “di farcela”, in questi stralci di vita assieme, opportunamente precariata di caffeina e nicotina, specialmente quando lo vedevo un po’ giù, un po’ tirato, scoraggiato o pessimista, attingendo a tutte le forze che avevo, per lo più la mattina presto, alzandomi per la “precarica" almeno un’ora prima che lui si svegliasse...

Buona giornata Grazie
Barbara

9 aprile 2021 08:52

Caro Dr. Zonta,

Abbia pietà di me, sono successe talmente tante cose che ho paura di non riuscire a dirle tutte giovedì prossimo alla visita.
Per me i suoi pareri sono estremamente importanti e la stimo moltissimo. Non voglio che nemmeno un secondo della visita con lei vada sprecato.

Sono stata con Diego al controllo ginecologico (Dr. Cocco) a 6 mesi di pillola anticoncezionale estroprogestinica (Klaira) che mi prescrisse lo scorso agosto inoltrato dopo qualche giorno di progesterone per farmi venire le mestruazioni, che non avevo più da 4 mesi almeno e da 4 mesi almeno non riuscivo in nessun modo a dormire per le continue vampate di calore...continuavo ad alzarmi tutta la notte e a passare quasi un'ora davanti al ventilatore, perché quello che avevo in camera non mi bastava. Ero spossata. E certamente che ho il terrore che si ripeta un'altra volta, col rischio di "squilibrarmi" o magari condurmi ad una crisi.

La prassi sarebbe interrompere la pillola almeno 4 mesi, fare un'ecografia e le analisi degli ormoni per confermare la menopausa e passare alla terapia ormonale sostitutiva vera e propria (Livial), che sarebbe più idonea alla menopausa.

Io e Diego eravamo preoccupati per quei 4 mesi di interruzione proposti, abbiamo spiegato i miei problemi e le nostre paure al ginecologo, che ha scelto il male minore, cioè mantenere la pillola per un anno ancora, non introducendo altre variabili che potessero scombussolare un equilibrio che stiamo cercando tutti assieme di conquistare.

Ecco qui. Dovrebbe essere proprio tutto, ho persino sfogliato l'agenda...

Le auguro di cuore una buona giornata, la ringrazio di tutta la sua pazienza e rincuorante disponibilità, che mi auguro non perderà mai (certo che se fossero tutti come me sarebbe una tragedia...)
Vabbè, non è obbligato a leggere...ma spero che un po' qua, un po' là lo farà. Io grazie al suo aiuto dovrei migliorare, questo è quello che sento, quindi lasciarle un po' più di tempo libero, imparando a camminare un po' di più con le mie gambe.

Grazie ancora, Barbara

18 aprile 2021 06:49
Caro Dott. Zonta,
Volevo ringraziarla tanto per tutto quello che mi ha trasmesso durante la visita di ieri. Lo considero un dono preziosissimo per me.

Per gli anni passati mi sono erudita come potevo, libri, bugiardini, internet, corso di psicoeducazione per giovani (organizzato qualche anno fa dal CSM), ma mai ero riuscita ad avere spiegazioni così complete ed esaustive al caso mio.

Aspettavo con ansia questa visita, e avevo ragione.
Sarà per deformazione professionale ma ho bisogno di capire bene le cose, incluse quelle che mi turbano e mi inquietano (magari subconscie ma logiche vere e sempre presenti di sottofondo) che mi bloccano la vita impedendomi di viverla in pienezza, alle quali, forse in frangenti di crisi si imputa anche la ragione/causa della malattia stessa, intendo più della fase depressiva-qui forse la sottile logica di cui parla la Jamison, e di cui sono sempre stata consapevole anche io, che porta al delirio finale.

Io per il passato non volevo assolutamente che mi si bloccasse il delirio, perché pensavo sarei riuscita ad approdare a delle soluzioni per la mia vita. (Sempre una presenza costante di settembre-ottobre). Non ero ben consapevole della mia malattia e delle sue dinamiche, la negavo, perché essendoci nata, ero abituata a cavarmela da sola, con tutte le difficoltà del caso, e pensavo fosse una cosa normale per me e per tutti gli esseri umani-cosa che succede a tutti noi psichiatrici.

Ne combinavo inoltre una di grossa: dopo aver lottato tutta l'estate per tirarmi su (vacanza al mare, camminate, cura della mia persona) (prendendo i farmaci prescritti, in genere con costanza ma aggiustando le dosi dell'haldol a 10-15 gocce al max., quello da 2 mg/ml), e non essendo riuscita ad ottenere il benessere cui miravo (forse per una sorta di "memoria cellulare") appena salivano un po' le forze e l'audacia (settembre) tentavo il tutto e per tutto smettendo l'haldol...(poverina!) comprandomi una bottiglia di Jack Daniel, notti bianche, tabacchi di ogni sorta musica ed isolamento, delirio su Facebook per risolvere qualche problema mio ed universale...ma di solito riuscivo a farlo ben poco perché mio fratello e mia

mamma chiamavano il CSM e arrivava l'ambulanza...e haldol a volontà con mia disperazione all'ospedale.

C'è da dire che tra le mie forti sofferenze c'erano un lavoro da ricercatrice sì permanente ma strutturato da disperazione, per corrispondenza, per poter assistere papà, la storia con Diego che non prendeva mai una piega definita, con mia grande sofferenza interiore, (né figli, né in fondo un essere parte ufficialmente della famiglia come tutti gli altri pur dovendo essere portata molto frequentemente "nella fossa dei leoni"). Un gruppo di ricerca a Lecce, dove però per motivi di famiglia non sono più riuscita a stare-con mia grande sofferenza perché il mare mi dava sollievo-l'appartenenza alla sede di lavoro di Venezia che era stata da anni soppressa e le telefonate dell'amministrazione del CNR che mi diceva che dovevo risolvere la questione. Per fortuna c'era il professore col quale lavoro ora a Padova, Moreno,che in quegli anni mi ospitava sempre per qualche ora a fare misure sperimentali sui campioni che mi mandavano da Lecce per posta. Adesso finalmente lavoro con lui, ci siamo riusciti, dopo quasi due anni di Basovizza (CNR-IOM mio istituto definitivo e sede amministrativa) grazie ai due direttori (uscente ed entrante) e al medico del lavoro. Non chiedo di più dalla vita, ho trovato serenità ed eccellente serietà lavorativa. Poi quando a Moreno (prof. Padova), quando gli ho detto molto timorosa e triste che avevo la depressione bipolare, mi ha fatto un sorriso e mi ha rassicurata. Mi disse che lui aveva avuto la sua benamata e attiva mamma con lo stesso problema, che lo conosceva bene. Mi ha detto di stare tranquilla che nell'ambiente accademico c'era anche ben di peggio-e non dichiarato...Mi chiede sempre come sto, mi tiene d'occhio e mi aiuta quando sono in difficoltà e glielo chiedo. In genere apprezza il mio lavoro scientifico, mi fa un sorriso e mi dice "ci sentiamo", perché specialmente adesso col covid le mie presenze a PD sono ridotte all'estremo necessario.

A Basovizza avevo addosso il Depot di Haldol 4 liti (dai quali non mi volevo separare) 2X50 depot ogni 15 giorni...una botta da orbi. Al lavoro timbravo alle 6.30 del mattino, vedendo spesso i cerbiatti del bosco, alle 12.30 andavo in mensa con un gruppo di ricercatori di

Caro Dott. Zonta,
Volevo ringraziarla tanto per tutto quello che mi ha trasmesso durante la visita di ieri. Lo considero un dono preziosissimo per me.

Per gli anni passati mi sono erudita come potevo, libri, bugiardini, internet, corso di psicoeducazione per giovani (organizzato qualche anno fa dal CSM), ma mai ero riuscita ad avere spiegazioni così complete ed esaustive al caso mio.

Aspettavo con ansia questa visita, e avevo ragione.
Sarà per deformazione professionale ma ho bisogno di capire bene le cose, incluse quelle che mi turbano e mi inquietano (magari subconscie ma logiche vere e sempre presenti di sottofondo) che mi bloccano la vita impedendomi di viverla in pienezza, alle quali, forse in frangenti di crisi si imputa anche la ragione/causa della malattia stessa, intendo più della fase depressiva-qui forse la sottile logica di cui parla la Jamison, e di cui sono sempre stata consapevole anche io, che porta al delirio finale.

Io per il passato non volevo assolutamente che mi si bloccasse il delirio, perché pensavo sarei riuscita ad approdare a delle soluzioni per la mia vita. (Sempre una presenza costante di settembre-ottobre). Non ero ben consapevole della mia malattia e delle sue dinamiche, la negavo, perché essendoci nata, ero abituata a cavarmela da sola, con tutte le difficoltà del caso, e pensavo fosse una cosa normale per me e per tutti gli esseri umani-cosa che succede a tutti noi psichiatrici.

Ne combinavo inoltre una di grossa: dopo aver lottato tutta l'estate per tirarmi su (vacanza al mare, camminate, cura della mia persona) (prendendo i farmaci prescritti, in genere con costanza ma aggiustando le dosi dell'haldol a 10-15 gocce al max., quello da 2 mg/ml), e non essendo riuscita ad ottenere il benessere cui miravo (forse per una sorta di "memoria cellulare") appena salivano un po' le forze e l'audacia (settembre) tentavo il tutto e per tutto smettendo l'haldol...(poverina!) comprandomi una bottiglia di Jack Daniel, notti bianche, tabacchi di ogni sorta musica ed isolamento, delirio su Facebook per risolvere qualche problema mio ed universale...ma di solito riuscivo a farlo ben poco perché mio fratello e mia mamma chiamavano il CSM e arrivava l'ambulanza...e haldol a volontà con mia disperazione all'ospedale.

C'è da dire che tra le mie forti sofferenze c'erano un lavoro da ricercatrice sì permanente ma strutturato da disperazione, per corrispondenza, per poter assistere papà, la storia con Diego che non prendeva mai una piega definita, con mia grande sofferenza interiore, (né figli, né in fondo un essere parte ufficialmente della famiglia come tutti gli altri pur dovendo essere portata molto frequentemente "nella fossa dei leoni"). Un gruppo di ricerca a Lecce, dove però per motivi di famiglia non sono più riuscita a stare-con mia grande sofferenza perché il mare mi dava sollievo-l'appartenenza alla sede di lavoro di Venezia che era stata da anni soppressa e le telefonate dell'amministrazione del CNR che mi diceva che dovevo risolvere la questione. Per fortuna c'era il professore col quale lavoro ora a Padova, Moreno,che in quegli anni mi ospitava sempre per qualche ora a fare misure sperimentali sui campioni che mi mandavano da Lecce per posta. Adesso finalmente lavoro con lui, ci siamo riusciti, dopo quasi due anni di Basovizza (CNR-IOM mio istituto definitivo e sede amministrativa) grazie ai due direttori (uscente ed entrante) e al medico del lavoro. Non chiedo di più dalla vita, ho trovato serenità ed eccellente serietà lavorativa. Poi quando a Moreno (prof. Padova), quando gli ho detto molto timorosa e triste che avevo la depressione bipolare, mi ha fatto un sorriso e mi ha rassicurata. Mi disse che lui aveva avuto la sua benamata e attiva mamma con lo stesso problema, che lo conosceva bene. Mi ha detto di stare tranquilla che nell'ambiente accademico c'era anche ben di peggio-e non dichiarato...Mi chiede sempre come sto, mi tiene d'occhio e mi aiuta quando sono in difficoltà e glielo chiedo. In genere apprezza il mio lavoro scientifico, mi fa un sorriso e mi dice "ci sentiamo", perché specialmente adesso col covid le mie presenze a PD sono ridotte all'estremo necessario.

A Basovizza avevo addosso il Depot di Haldol 4 liti (dai quali non mi volevo separare) 2X50 depot ogni 15 giorni...una botta da orbi. Al lavoro timbravo alle 6.30 del mattino, vedendo spesso i cerbiatti del bosco, alle 12.30 andavo in mensa con un gruppo di ricercatori di laser che conoscevo dal 2000, appartenenti al sincrotrone (altro ente nel campus) così avevo compagnia..non parlavo mai però, sapevo solo ascoltare, e anche malamente.

Poi staccavo verso le 17 andavo a casa, lì vicino in un bosco, mangiavo la pagnotta della mensa con un po' di yogurt telefonavo spessissimo a mamma e Diego, e andavo a letto. Quando non faceva troppo freddo leggevo (non c'era un impianto di riscaldamento, ma una pompa di calore, cha attaccavo la mattina un'oretta e basta), sennò rosario sotto le coperte..

Cambiavo sole le federe, il letto l'ho rifatto completamente cambiando le lenzuola una volta credo...era una cosa troppo grande per me. Ma facevo la doccia a casa il venerdì sera e lì il mercoledì mattina-sveglia alle 5, non volevo essere in disordine e me lo diedi come regola assoluta.
Al lavoro, ho letto praticamente gli articoli della maggior parte dei ricercatori dell'istituto, per conoscerli , loro ed il loro lavoro,l'unica cosa che riuscivo a fare..oltre a tentare con scarso successo di smettere di fumare...

Di positivo è che ho conosciuto, seppure così menomata una buona parte di colleghi, ai quali sono affezionata, che stimo che sento ogni tanto, e coi quali collaboro per l'attività scientifica e tecnico-amministrativa, per cui adesso si riesce a lavorare bene anche in telelavoro. Siamo quasi tutti coetanei, ed il livello di competenza professionale è molto alto, finalmente.
Il venerdì pomeriggio andavo a prendere il treno per tornare a casa, lasciavo lì in parcheggio la macchina, e ritornavo a Basovizza il lunedì mattina, partendo col treno delle 5 di mattina.

Avevo però un'attività "ludica": qualche settimana, presa per fame mi mangiavo una pizza al salamino con una birra piccola... talvolta in centro a Basovizza (dove il pizzaiolo mi diceva:"solita piazza solita birra") talvolta a Barcola: pipì al CSM "di Basaglia" (dove ero stata ricoverata all'inizio-lo chiamavo "hotel a 5 stelle", dopo la firma del contratto, e mi dicevano di andarli a trovare), santa messa lì a fianco e solita pizza solita birra anche alla pizzeria di fianco...

Le mie mille avventure col ricovero di Barcola non gliele racconto per il momento. Sono divertentissime. Diego le conosce per filo e per segno...mi hanno fatto pure l'elemosina!
Non finisco di riderci sopra. Anche con Diego.

Alcolici da tempo immemore non ne tocco più, bevo acqua (e caffè). Una cosa ho scoperto l'hanno scorso dalla cantina di mio fratello durante il lock down: il "Traminer bianco". L'ho solo annusato ed assaggiato, ma posso dire che mi ha lasciato un marchio indelebile. Profumo di fiori, delizioso. Non so se lo conosce, la inviterei a provarlo. Credo sia un vino di una cantina x dell'Alto indelebile. Profumo di fiori, delizioso. Non so se lo conosce, la inviterei a provarlo. Credo sia un vino di una cantina x dell'Alto

Adige. Ho saputo che ce l'hanno alla taverna "all'alpino" credo si chiami così, quella dove c'è l'ingresso al museo degli alpini al ponte vecchio. A me e a Diego piace molto quel posto, fanno cose molto buone. Sebbene Diego sarebbe abbastanza tollerante e me ne concederebbe un calicetto, io gli ho setto che mi accontento di un sorso dal suo bicchiere, quando il covid permetterà è una cosa che vorrei fare...

Ho il ricordo dell'ultima volta, un sorsetto del suo "bianco fermo", lì alla taverna, con un crostone delizioso. Ho esclamato: "ma assomiglia al Traminer!" L'oste ha annuito e mi ha detto che avevano anche il Traminer e che se non sbaglio, non me ne intendo, quello era uno "Chardonnè" (probabile errore di ortografia mio).

Una cosa sulle logiche sottili e come li chiama Diego, gli "acquisti incongrui"...chiamiamole "emozioni di settembre" copiando un po' dalle impressioni di settembre dei PFM (bellissima canzone). Problema anche delle crisi "compratorie" della Jamison. Io sono sempre stata un po' più forte di lei, non ho mai fatto debiti- una educazione inossidabile della mia famiglia-e nel conto corrente non ho mai tenuto eccessivo denaro. La carta di credito l'avevo sempre rifiutata per questione di principio. Adesso ce l'ho ma sono cambiata anche io.

Sempre a settembre per lo più...braccialetti, orecchini...vestiti, scarpe..tutte cose molto belle, di costo ragionevole (intendo che mi potevo permettere e che obiettivamente il prezzo lo valevano), allo scopo nascosto di "conquistare finalmente Diego". Ho fatto anche questo, con velocità spettacolari, come se i minuti li avessi contati. Certo alla fine spendendo parecchio. Anche però comprando alcune paia di scarpe in svendita molto più grandi del mio numero (che l'anno scorso ho regalato)...e qui cominciavano a nascere le "incongruità" e la mia perdita di controllo, notata dalla famiglia che culminava col blocco del conto, il sequestro delle carte, il mio terrore verso di loro, e chiamiamolo il mio "rifugio" in ospedale. (credo 2014)

Un punto è che durante l'anno, magari stavo male e non mi permettevo/abbisognavo di nulla. Devo dire che nonostante tutto nei tempi recenti anche se non bene sono stata discretamente, e quando vedevo qualcosa di interessante che poteva fare al caso mio o che mi serviva, lo prendevo al momento giusto...dico senza dover aspettare le forze di settembre...

Comunque ne ho combinate parecchie di queste cose nel corso degli anni. E se ero già in delirio compravo oggetti che facevano parte di questo universo mentale di concetti, anche estreme schifezze, che mia mamma poi riportava indietro alle negozianti (tipo 10 portachiavi, altrettanti orribili foulard...) sgridandole perché a loro non pareva vero...

Una volta al Montura in via Capitelvecchio, dove avevo sì comprato qualcosa per la montagna, e loro avevano a computer la cronologia degli acquisti, sempre in crisi-precrisi (stavo aumentano un po' l'haldol sotto gli occhi della dottoressa Fusco, e andavo al CSM a prenderlo), sempre cose di settembre-ottobre, chiesi scarpe da bambini senza neanche voler un numero in particolare (quelle esposte volevo, con loro grande stupore), berretti da bambini (maschio e femmina, due gemelli che volevo da Diego: Yiuri ed Olga), maglioncini, libri, borracce, un pile per Diego-nulla per me. Una montagna di roba. Il bancomat non andava. Ho chiamato la consulente e le ho chiesto di alzarmi i massimali (siamo diventate amiche in tutti questi anni di avventure) E loro mi hanno chiesto perché stavo facendo questo. Ho risposto che avevo la depressione bipolare. La commessa è venuta subito da me e mi ha detto che ce l'aveva anche suo papà, e che anche lui faceva così, e che poi si pentiva. Dissi che mi sentivo un po' strana e che poco dopo sarei andata al CSM dalla dottoressa a prendere le medicine...hanno chiamato loro e non ricordo come sia andata esattamente ma mi sono trovata all'ospedale. Mi hanno lasciato un libro con foto in bianco e nero della montagna, che ho tenuto sul comodino. Quando sono uscita dall'ospedale sono voluta andare lì subito con mamma per pagarglielo, ma non hanno voluto, hanno detto che me lo regalavano.
Una volta ristabilita, sono andata a comperare il pile per Diego, ed uno anche per mio fratello... (2015)

Quei 2500 euro del Montura, mi sono serviti poco tempo dopo per comperare il computer portatile nuovo, ordinato calibrato sulle mie esigenze alla Apple, nel negozio del mio ingegnere di fiducia (mi ha fatto assistenza tecnica da anni e anni, siamo diventati amici ed era di sicuro uno che non voleva fregarmi). Mi avere sistemato un po' il mio vecchio, ma avevo parecchi problemi di compatibilità e non riuscivo più a lavorare bene. Abbiamo aspettato parecchi mesi che arrivasse perché era "non standard". Memore di tutte le sofferenze psicologiche inflittemi per come ero io, ero piena di sensi di colpa, perché era un oggetto molto costoso, dissi a Carlo di venderlo. Carlo che mi conosceva bene, e che in fondo

era anche affezionato a me, mi convinse di andarlo a prendere, di andare almeno a vederlo...Risultato: bellissimo. Quello che faceva per me. Un monitor splendido, che quello vecchio non riesco neanche più a guardarlo-consulto a fatica, al bisogno gli archivi che mi servono talvolta.

Siamo nel 2021 ed è ancora una “bomba”. Aggiorniamo assieme qua e là ogni tanto, ma posso dire che ne sia valsa la pena. Ha ancora buonissime prospettive. Carlo, quando non lo sento da un po’, lo chiamo per sapere come sta, è una persona molto cara. Un anno siamo andati assieme ad un corso serale di russo, che poi ha dovuto chiudere per carenza di allievi...

Logica sottile e tema della crisi autunno 2014 e degli acquisti "di seduzione": preamboli
Dopo la sospirata settimana al mare con Diego (finalmente soli ed un po’ di vita assieme), non potendone più di vedere e sentire che tutti ”i leoni e leoncini” del suo parentado si facevano una valanga di cavoli propri, senza curarsi di quel membro della famiglia così introverso, così carico anche dei problemi loro nonché dei genitori anziani, che si era “sacrificato” nella spartizione dei beni di famiglia perché tutti i fratelli fossero appagati accettando quello che nessuno di loro voleva, cioè la nuda proprietà della casa dei genitori, ai miei occhi incapace di farsi una sua vita. Aveva sì pensato di farsi un appartamento sul campo di dietro, ma che una sua sorella voleva tutto lei per farsi la villazza. Mi aveva confessato timidamente la cosa, ci frequentavamo ancora da poco, mi aveva detto che sentito così, lui aveva taciuto le sue esigenze.
Quando mi disse all’inizio della nostra storia queste cose, che “la sua casa” era quella dei genitori, mi prese un colpo, specialmente conoscendolo da quando eravamo ragazzi, sapendo benissimo di averlo mandato a quel paese per tanti anni per via della sua introversione e timidezza. Non mi sembrava che la soluzione più sbagliata per lui. E dentro qualcosa mi rodeva perché secondo me tutti i suoi familiari anziché aiutarlo “lo avevano abusato”. Possibile che non lo conoscano? A me per capire come era dentro mi è bastato un colpo d’occhio da sedicenne. Ma come diavolo lo avevano educato (li avevano educati)? Io per mio fratello ho sempre dato l’anima. Mamma ci aveva insegnato a fare metà di tutto, anche di una caramella, fin da bambini. Lei con mio papà aveva fatto sempre così, specialmente quando c’era veramente poco, anche da mangiare, che comunque non è mai mancato. Si amavano molto pur nelle molte incomprensioni di sottofondo dovute a questioni educative e a stili di vita meno evoluti degli odierni. Hanno sempre avuto tra loro un comportamento educato e civile, e forse troppo poca intimità e confidenza. Quando la mia misura è stata colma, dai discorsi marini di Diego (pensava a come avrebbe potuto aiutare il fratello che aveva messo su famiglia se col nuovo lavoro non fosse andato bene-quando invece a lui non pensava nessuno, e a me bolliva il sangue nelle vene), con l’avvicinarsi di settembre sono diventata “un titano”.

I miei genitori, che avevano lavorato e risparmiato su tutto per “il tetto sopra la testa” avevano lasciato a me e a mio fratello un

appartamento a testa su una bifamiliare che si “erano costruiti” da giovani, dove eravamo vissuti fino ai nostri 15 anni anche io

appartamento a testa su una bifamiliare che si “erano costruiti” da giovani, dove eravamo vissuti fino ai nostri 15 anni anche io mio fratello-mio fratello l’ho lasciato scegliere, voleva il posto dove era nato, io ho avuto l’appartamento di sotto, al piano rialzato, nel 2004. La casa "dei genitori” successiva l’hanno fatta costruire dopo, quando sono riusciti a farsi vendere, dopo anni di sogni, il pezzo di terra di fianco e papà era diventato da un bel po’ direttore di una ditta di mobili moderni metallici di Crespano, per cui, io non ho mai voluto sapere, per non pretendere (loro educazione di contare sulle proprie forze-a 18 anni ho voluto cominciare a lavorare d’estate ed in pizzeria i WE fino al dottorato), per cui immagino debba aver guadagnato bene...poverino...a 54 anni è andato in pensione, perché lavorava in regola da quando ne aveva 14. E’ cresciuto nella miseria nera.Ha studiato la meccanica da solo, e dopo il lavoro alle smalterie ha insegnato moltissimi anni alle scuole serali di arti e mestieri (INAPLI)

Mamma veniva da una famiglia dove i soldi giravano parecchio, ma non se ne fermavano molti. Ma non mancava niente delle ultime novità. Quando hanno comperato la prima televisione aprivano le porte di casa a tutto il vicinato. Erano brave persone. Avevano molto amore per il prossimo. Nonno Silvio insegnava ai suoi figli “che piuttosto di farle era meglio riceverle” (le cattive azioni) e nonna Placida “che col minestro che te minestri te resti minestrà” (Nel Vangelo Gesù dice “che con la misura che misurerete sarete misurati”) I Tottene, quelli delle moto sono i fratelli di mamma. Hanno fatto fortuna, ma non staccano mai, sono sempre nella loro attività lavorativa, che a loro piace e dà soddisfazione. Le femmine,

hanno fatto tutte la loro vita, ma in un certo senso non sono state incluse nell'attività di famiglia che è stat proseguita dai maschi.

Mamma era la figlia maggiore, la prima di 7 figli e se li è dovuti crescere ed accudire lei per problemi di salute di sua mamma, oltre cha a "lavorare in bottega". Noleggio auto e moto, biciclette:vendita costruzione noleggio, riparazione...Nonno sì, faceva le biciclette da corsa, la sua specialità, e ovviamente correva e faceva gare. Una salute di ferro, però è morto a 69 anni fulminato da un bruttissimo cancro non so ben di che natura, dicevano che si sgretolavano le ossa, andavano in circolo e poi doveva fare la dialisi-facevo la 5

elementare. Nonna l'ha seguito un anno dopo, alla stessa età.
Ho bruttissimi ricordi della loro fine, in particolare per le liti ed i conflitti per l'eredità. Una tristezza. La festa più grande per noi cuginetti era andare e ritrovarci tutti a casa dei nonni, scavare buche in una montagna di sabbia e giocare col loro cane, mentre le mamme erano sempre intente a dare una mano in casa alla nonna. C'erano libri anche in salotto dei nonni, a casa mia scarseggiavano, così imparato a leggere mi ritiravo sul divano tutto il pomeriggio. Riuscivo a trovare cose interessanti. Forse sono stata l'unica ad averli sfogliati, i libri dei nonni...

Secondo mio papà e mia mamma quell'orrore che è stato la loro scomparsa è stato dovuto alla mancanza di un testamento. Mamma lo diceva a nonna, ma lei era "Placida di nome e di fatto" come diceva il vicinato e ha lasciato che le cose andassero, risolvendo qualche questione malamente sul letto di morte.
Acqua passata. Ma brutto sul serio.

Papà al primo malore nel 2000 (ematoma cerebrale da trauma), uscito dall'operazione ha fatto il testamento in ospedale a Vicenza e l'ha fatto fare a tutti quelli del suo reparto...

Rimprovero un po' alla nonna e al nonno il trattamento poco lungimirante che hanno avuto nei confronti di mia mamma...non hanno pensato al suo futuro, non le hanno lasciato nemmeno completare le elementari per le loro necessità di famiglia. Io durante una crisi per queste cose ero andata a piangere come una disperata su un sasso a Campolongo sul Brenta, dove andavo di solito. Sì sì, certo avventura settembrina. Sono sparita tutta la giornata, il telefonino non aveva segnale, io pensavo che se mi volevano mi avrebbero telefonato...La sera quando sono tornata a casa lì ho trovati tutti lì disperati e dopo 5 minuti è arrivò l'ambulanza.

Mamma era intelligente e attivissima. E molto bella e femminile. Buona e gentile, ma con i piedi ben ancorati per terra. Non aveva potuto studiare ma ha sempre avuto molte abilità, che conserva tutt'ora. Non riesce a rimanere inattiva. Se non quando esagera e per forza di cose i dolori la costringono a riposare. Si è consumata di lavoro letteralmente. Mani, ginocchia, spalle. Rattoppata qua e là tra interventi e protesi continua più che può nel suo stile.

Aveva pletore di corteggiatori.
Ma scelse papà. Papà scelse lei perché cominciò lui, da quando la vide fuori della bottega. Anche papà era bello, nella povertà pulito e curato (si lavava e stirava le poche cose che aveva), un gran lavoratore, e quel che conquistò definitivamente mia mamma, "una grande testa", intelligenza intuito e sensibilità lungimiranza e piedi per terra. Qualcosa che nella sua famiglia mancava...Certo che però l'ha fatta lavorare allo stremo. Negli ultimi anni si è pentito, e le ha detto "meritavi di più".
Papà...un po' vittima dei genitori però. Tra i fratelli era lui che manteneva la famiglia, aiutava i 2 fratelli e la sorella in tutte le questioni, e alla fine si dovette pure prendere in casa i genitori, sposatosi con mia mamma, perché nessuno li voleva. Il nonno Angelo era molto buono, morì che io ero piccolissima, proteggeva molto mia mamma e le voleva bene. Circa dopo 10 anni di matrimonio dei miei. Era un finanziere. Credo che dopo il matrimonio con nonna abbia lasciato per darsi all'agricoltura e all'allevamento di quel poco che in tempo di guerra poteva dar loro da mangiare. Nonna Maria aveva l'artrosi e spesso era costretta a letto, ma si riprese abbastanza bene a suon di cortisone, con mia mamma. Era molto acerba e dura con mia mamma, al limite dell'offensivo. Gelosa pazza di mio papà "che era suo"-era sempre stato il suo punto di riferimento per tutto. Mamma ha patito molto con lei, anche se nonna era una

persona pulita, una gran lavoratrice...certo che pretendeva la stessa dedizione al lavoro anche da mia mamma. Cercava pure l'esclusiva di noi bambini e a me disse una volta "che era lei che ci voleva bene, non la mamma". Non mi pareva corretto e lo dissi alla mamma. Eravamo comunque abbastanza sereni, nonna Maria era analfabeta, ma imparò a leggere per me, per leggermi le favole, visto che ne conosceva una sola e mi raccontava sempre quella...
Mamma con la suocera era molto in tensione, e le ci volle la vacanza al mare con papà e una coppia di amici per restare incinta di me, dopo 9 anni di matrimonio, come le avevano consigliato al centro di sterilità dopo aver fatto tutte le visite possibili e non aver trovato nulla di irregolare.
Nonna cambiò molto nei confronti di mamma, una volta arrivati i nipotini. Tutto il giorno lavorava all'uncinetto e raccontava a noi piccoli quasi sempre le stesse storie di gioventù per erudirci e farci cogliere il senso del bene e del male. Le sapevamo a memoria....una tortura! Si diceva che era l'arteriosclerosi...
Mi nascondeva i giocattoli perché non li consumassi! Arrivato il primo gattino non voleva che lo tenessi in braccio e che lo coccolassi per via di una sua sua teoria che non sarebbe più cresciuto, o sviluppato o qualcosa del genere...lei diceva "sarebbe rimasto una stissa"...ma non l'ho mai ascoltata in questo! Ed il gattino è cresciuto sano e forte.
Anche lei sul letto di morte si è scusata con mamma...
Io l'ho accompagnata fino al suo ultimo respiro e l'ho portata via in ambulanza, perché mamma non se la sentiva.

Il pallino del lavoro e del mattone ha fatto imbarcare nell'avventura della casa nuova, anche mia mamma, che si è trovata ancora

Il pallino del lavoro e del mattone ha fatto imbarcare nell'avventura della casa nuova, anche mia mamma, che si è trovata ancora

a vivere anni di sacrifici. Mia mamma avrebbe preferito due stanzette al mare, da sempre, riposarsi un po' e concedersi un po' di gioia.
Ma adesso qui ce l'ho fatta io. Grazie anche a loro che un tetto a Bassano me l'hanno dato. La realizzazione di un mio sogno da sempre (avevamo la nonna-mamma di papà in casa, ed al mare si poteva andare raramente perché bisognava accudirla. Ci ha lasciati a 92 anni, dopo un anno di infermità totale a letto, a casa-non so come sono riuscita a fare la maturità, tanta era la mancanza di sonno, e le continue interruzioni nello studio)

Io al mare stavo meglio del solito-e questo mi è rimasto impresso come un marchio indelebile fin dalla più tenera età. Anche a papà faceva tanto bene (io ho preso da lui in moltissime cose, levigate un po' dalla componente materna).
Io e Diego ce l'abbiamo fatta finalmente a realizzare questo sogno. Io 50 quasi, lui 58...mamma mia 85...ma meglio tardi che mai. L'abbiamo fatto con le nostre forze, non ci ha regalato niente nessuno, a testa alta. Io da sola non ce l'avrei mai fatta, avevo in tutto metà dei soldi. Non ho mai avuto gran stipendi e molti anni di precarietà pagata a pochi spiccioli. Una carriera distrutta dal mio male, e dai problemi di famiglia (genitori con problemi di salute), per cui il mio stipendio difficilmente avrà delle impennate, ma almeno adesso sono contenta, ed in fondo meglio così. Meglio poter anche dare le giuste attenzioni a quella vita che non è solo lavoro e carriera. Poi io il carattere della "carriera a tutti i costi" non ce l'ho, non ce l'ho mai avuto e vi preferisco di molto la serenità di cuore e di spirito.

Orsù che mamma-covid permettendo-la porto al mare con la sua gatta, che c'è pure il giardino al Marolì!

E mi sono dilungata...pausetta e ritrovo il punto

Nel 2004 non volevo che mi lasciassero "la casa" sia perché li avevo sempre sentiti dire che ai figli finchè si è vivi non si deve lasciare niente perché imparino a camminare con le loro gambe, sia perché a Venezia il mio lavoro andava da cani, eravamo "nella miseria" e volevo scapparmene all'estero perché il livello di ricerca che riuscivamo a fare era troppo poco competitivo. Terrore di mio fratello. Era allucinato di trovarsi lui, dopo quello che avevamo vissuto con la nonna in casa, di rinunce e sacrifici umani, con i genitori sulla groppa e la sorella in giro per il mondo che si faceva la sua stimolante vita. Contava solo la sua di paura e disperazione, lui è così, ha terrore del dolore. E' spaventato da sempre dalle malattie. Non ha sangue freddo, perde il controllo e si dispera. Urla e alza le mani. E' solo paura la sua. Quasi che tutto questo potesse proteggerlo da se stesso, o potesse salvare quelli a cui vuole bene. Un po' anche mamma è così, hanno dei tratti comuni. Una volta è venuta con me dal

proctologo a Vicenza, che per sentito dire ho prenotato per risolvere il problema che avevo di emorroidi interne, che mi davano emorragie piuttosto inquietanti. Posso dire metodiche da "tempo di guerra" senza un briciolo di anestesia. Le dissi "mamma, ok, tu tienimi la mano e non ti preoccupare se urlo": al mio primo lamento (Mammaaa!) è svenuta ed hanno dovuto occuparsi di lei. Lei è così...coraggiosa ma un po' per finta...coraggiosa in teoria.

Papà su certe cose non era da meno. Mi sapeva accudire quando fin da piccola andavo a chiedergli aiuto per le mie fisime, debolezze (depressioni). Trovava sempre la formula giusta per incoraggiarmi, spronarmi. Forse chissà, anche io ero in grado di capire al volo la sua anima dalle sue minime mimiche facciali, immaginare cosa gli passasse per la testa. Dico che ho qualche dubbio che una forma bipolare ce l'abbia avuta anche lui...fin da giovane lavorava moltissimo e aveva bisogno di andare in infermeria "a farsi fare le punture ricostituenti" per tirarsi su. Lo ricordo sempre fare assieme a tutti noi una vita estremamente regolare ed impegnata. E ricordo bene tutte le sue ore a letto. (A 54 anni era in pensione). Era un dittatore, un organizzatore, ma si faceva voler bene. Mamma era più costante nel lavoro, sempre ai suoi ordini. Questo forse compensava i "vuoti di papà".

Ci ha sempre tenuto che studiassi, perché a lui il pezzo di carta era sempre mancato, ma la sua bella carriera la fece lo stesso, si fece da sé, ma erano altri tempi...Decise lui però per me, proibendomi sia le materie umanistiche sia la medicina...anche se però, quando si ammalò dal suo letto mi chiese quanto ci avrei messo a prendere una laurea in medicina, che ci avrebbe pensato lui a mantenermi...ero già ricercatrice precaria a tempo determinato a Venezia, ma non potevo mollare, troppo vecchia, troppo stanca (e ammalata) L'ho rassicurato che anche senza studiare medicina mi sarei presa cura di lui. Anno 2004 o giù di lì...primi segni di Parkinson ed Altzeimer, e di quest'ultimo lui si rendeva conto ed era molto spaventato....il tremore, ok, cosa volete che sia...è la testa la cosa che al mondo più atterrisce.

Lui fin da ragazzina mi diceva sempre che dovevo essere e diventare indipendente e che non avrei mai dovuto avere bisogno di un uomo, specialmente dal punto di vista economico. Crescendo e osservando ho capito alla perfezione: "non devi permettere a nessuno che ti tratti come io ho trattato tua mamma". Ma erano altri tempi anche. Lui a se stesso non faceva mancare "i suoi capricci da collezione", mentre a mia mamma non comperava neanche una camicetta. E osservando dico anche "fessa lei" orgogliosa all'estremo. Fa così anche con me. Tace, desidera, e poi mi assale di accuse perché per esempio non le porto la colazione a letto la mattina...ed io rimbrotto che se non me lo chiede, come faccio a leggerle nel pensiero? Le ho detto "chiedi e ti sarà dato", se posso. E' inutile coltivare tutto nel segreto per mettere alla prova chi non ha il lume di quel che vuoi, glielo ho spiegato. Un po' alla volta sta imparando ed io, quando lei mi chiede la accontento, se non va oltre le mie forze o ciò che tollero come ragionevole.

Poi papà, sempre per orgoglio, un po' per ripicca, mica l'ha coccolato tanto poverino. Non gli ha fatto mancare niente, certo, ma tante piccole cose sì. Mio papà però non ha mai mancato di essere previdente, magari non le faceva regali, ma le pagava i contributi per la pensione. E quando questa è arrivata mamma ha preteso di avere un po' di solidi per le sue esigenze...papà glieli dava, ma lei non li spendeva mai. Così papà si "coltivava me". Subito a 18 anni non voleva che lavorassi oltre a studiare perché poteva mantenermi, diceva lui. Certo, e io da piccola imparai presto la lezione che quando gli chiedevi qualcosa che secondo lui non era necessario ti diceva sempre "domani". Me la fece col pianoforte usato del "suo padrone" e presi la decisione che appena fosse stato possibile, alle mie esigenze "morali" ci avrei pensato io. E così fu. Tasse universitarie, buona parte dei libri e collegio ci pensava lui, io coi miei soldini mangiavo, mi vestivo (certo poche cose veramente) pagavo i biglietti del treno e le sigarette.

Cosa ho scoperto l'anno scorso quando dovevamo comperare la casa con Diego? Che mi aveva investito in buoni postali persino i soldi coi quali mi ero comperata la chitarra con il mio primo lavoro estivo di lavapentole. Aveva avuto i rimorsi, aveva continuato così anche per il resto, ed io mi ritroverò qualche soldino che entra fino al 2028!
Ho comperato immediatamente nella prima gioielleria che con Diego trovammo ad Arsie in gita, la più bella cornice d'argento della vetrina dove ci ho messo una bella foto di papà e che tengo sulla scrivania. Caro papà, i soldi della chitarra ben investiti erano quelli che mi mancavano per pagare la casa...così sarai sempre con tutti noi. Uno stratega! A mamma adesso ci penso io.

I deliri credo siano forme estreme di disperazione. Chiamarle psicosi per i professionisti è più corretto, dà più l'idea di per pensieri fissi e martellanti. Io con i non specialisti li chiamo deliri,

come quelli della febbre alta, quando la realtà perde la sua forma. Io ho regolamenti molto ferrei con me stessa, principi morali ed educativi da me approvati e validati con una solida preparazione culturale ed umana e metodo scientifico verso i quali nessun delirio è in grado di tenere testa. Per questo mia mamma mi ha sempre difesa quando stavo male: non ho mai fatto male ad una mosca, non ho mai rotto un piatto per rabbia...mi chiudevo nel

mio mondo “patologico”, magari mi è capitato di “parlare con gli extraterrestri” o con il disturbo della radio, credendo fosse il

mio mondo “patologico”, magari mi è capitato di “parlare con gli extraterrestri” o con il disturbo della radio, credendo fosse il segnale della stazione orbitante internazionale (risultato dello Zoloft a fine estate), di scrivere ad un fantasma che nella mia fantasia mi amava così come ero, malata (cosa che Diego non riusciva a digerire, la mia malattia intendo. Certo informandolo del mio “innamoramento"), di scrivere a colleghi più o meno conosciuti di me per dimostrare che bisognava lottare e non perdere mai le speranze e che io ne ero un esempio vivente, di “inventarmi” il direttore della “mia” banca, al quale nel corso degli anni avevo scritto spesso tramite la sua segretaria per proteste varie (blocchi continui del mio conto per divergenze di opinione-anche giustificate in parte-perché avevo una idea distorta della carità cristiana...che adesso so cosa è dopo tanto studio), mandandogli libri che loro mi hanno rispedito indietro, infine credendo fosse l’hacker che mi faceva la corte e un gran casino informatico e mentale. Sempre informando le persone coinvolte che io avevo il mio bel disturbo mentale, nome e cognome dello stesso. Non mi sono sognata mai di spendere più di una certa soglia di sicurezza, men che meno di fare debiti.

Nel corso degli anni i “temi dei deliri”, che non c’è stato farmaco in grado di cancellare dalla mia mente, le problematiche irrisolte sottostanti le ho sempre avute presenti, non nella memoria di lavoro, altrimenti sarei impazzita o morta suicida, ma nel subconscio sì. Nel corso degli anni e nelle piccole e grandi scelte di tutti i giorni mi sono state da guida, e, alla soglia dei 50 posso dire di aver realizzato e risolto parecchio. Ho pregato molto, di nascosto, per almeno un paio di anni credo; mi alzavo alle 4 del mattino e pregavo la mia collezione di santini, fino alle 8 in genere, poi mi mettevo a lavorare. Ho persino comperato e restaurato un vecchio inginocchiatoio, ma lo usai una volta, rendendomi conto che per la preghiera lunga non era adatto, era talmente doloroso che la concentrazione e lo spirito venivano meno. Poi ho comperato un Vangelo a caratteri grandi, e lì ho scoperto l’origine e le formule di tante preghiere che recitavo: una rivelazione. Andavo spesso al Santo di Padova dove anche mi fornivo di libri e passavo ore. Alcuni bellissimi. Ne ho comprati molti anche di Sant’Alfonso in rete, che faceva “teologia per il popolo” al tempo dell’illuminismo, prima di decidermi ad affrontare la Bibbia-molto impegnativa. Il risultato di tutto questo studio teologico è che non tento più di convertire nessuno, che ho le idee chiare, che non prego più come una disperata e che le mie preghiere sono silenziose, personali e colloquiali, e le formule le ho stampate nel cuore e negli atteggiamenti mentali. Gesù stesso insegna nel Vangelo di non sprecare parole nella preghiera, come i farisei, perché il Padre sa di che cosa abbiamo bisogno prima ancora che glielo chiediamo. A me però pregare le preghiere formulate dagli esperti è servito molto a suo tempo, sia per avvicinarmi alla lettura delle Sacre Scritture, sia per prendere consapevolezza di ciò che avrei voluto chiedere a Dio e come avrei dovuto chiederlo e che atteggiamento avere verso di Lui, nelle aspettative specialmente e nell’atteggiamento di abbandono fiducioso a Lui che infine si deve avere (qui mi sono state molto di aiuto due preghiere formulate dal compianto Padre Gabriele Amorth, famoso esorcista dei nostri tempi: una preghiera per la guarigione fisica ed una per la guarigione spirituale). Ho studiato parecchio per capire il Padre nostro-perché ne ero terrorizzata, usando un libriccino di Papa Francesco. Idem per l’Ave Maria, ricorrendo a Sant’Alfonso, perché avevo difficoltà a capire questa figura, ricorrendo ad antichi inni e laudi a Lei rivolte e meditando molto a livello personale, e di Grazia, penso di aver colto. Anche grazie ad Angelo Branduardi che ha reinterpretato dei componimenti di una musicista religiosa tedesca credo piuttosto antica, un CD che comperai a Sant’Antonio (adesso non ricordo i dettagli, ma si trova anche in rete). Poi Fra Michele, che ora è stato spostato a Thiene e che un periodo mi ha seguita spiritualmente a Bassano, mi ha risolto una fisima della mia più tenera età, che il parroco mi risolse con un “capirai quando sarai più grande”, con mio gran disappunto: il peccato di pensiero. Come ha fatto? Dandomi la “preghiera allo Spirito Santo” di Paolo VI (papa, e poi Santo). L’ho passata ad una casa editrice cattolica dove ero una buona cliente (Shalom) pregandoli di iniziare a pubblicarla visto che le loro proposte in merito non erano all’altezza. In sostanza a proposito del “peccato di pensiero” nella preghiera si chiede allo Spirito Santo di “darci un cuore puro, che conosca il male solo per combatterlo e per fuggirlo”. Risolto il problema che avevo io: quello di vedere chiaramente anche il male.

Devo sempre ringraziare di aver conosciuto a Porto Santa Margherita Don Gaetano, che mi "ha risolto" molto recentemente il problema dell'anomalia della relazione che ho con Diego (non siamo sposati. In parrocchia il nostro Don mi aveva addirittura proibito la Comunione, ma mi sono rifiutata di dargli retta), dicendomi che siamo "in cammino", non giudicandolo perché certe posizioni non se la sentiva di prenderle per via della mia malattia, comprendendolo. Contrariamente a quanto la maggior parte dei religiosi ha fatto con me in confessione. Così io poveraccia l'anno scorso, dopo una vita di sofferenza morale, prima di decadere d'autunno mi sono fatta mandare da una sarta amica di Padova, Margherita, un abitino che da un paio di anni almeno avevamo in ballo. Poi ho comprato le fedi al Grifone, perché volevo che Diego mi sposasse in chiesa-rito puramente religioso- senza diritti di eredità pensione etc. Poco dopo fu "delirio amoroso"... Diego non mi voleva, avrei trovato almeno un fantasma che mi mettesse in pace con le regole di "Nostro Signore". Credevo di commettere adulterio...Nel Vangelo l'adulterio è un'altra cosa, poi l'ho scoperto da me...ma quel prete in parrocchia che voleva scomunicarmi? Mi sono sentita un'indegna per tutti i 17 anni con Diego per via di questa cosa vissuta fuori dal matrimonio...questo rodeva in sottofondo, non nella memoria di lavoro, sennò mi sarei ridotta ad una disabile...e in fondo in fondo un po' lo ero. Don Gaetano mi ha liberata. Non so se lessi arringhe mostruose contro le persone non sposate e "praticanti"... Se lessi qualcosa in merito, oltre alle accuse che mi venivano rivolte dai religiosi, e dalla mia stessa coscienza che aveva ricevuto una educazione di un certo tipo, lo trovai nel "catechismo della chiesa cattolica" edizione integrale e corrente, che lessi integralmente, sebbene con grande fatica, ben prima delle Sacre Scritture. Ma non ho nessuna intenzione di ritornarci sopra per verificare. Grazie a Dio è acqua passata. Scrissi persino a Papa Francesco, per via di questa cosa mia e della Comunione, invitandolo a fare qualcosa perché nel Vangelo era scritto che "Gesù era venuto per gli ammalati e non per i sani". Ho ricevuto una lettera da un suo delegato, dove mi ringraziava dei doni che avevo mandato (libri religiosi) mi mandavano ringraziamenti e benedizioni, un santino di Papa Francesco, ma della mia questione nessuna traccia... Avevo mandato tutti i riassunti commentati di questi libri di Sant'Alfonso anche al delegato pontificio presso la Basilica del Santo di Padova, per farli arrivare al Papa...non vidi l'ombra di uno straccio di riscontro. Ho scritto arringhe pure ai frati del Santo- imparando dai Sermoni di Sant'Antonio, perché alle e-mails non rispondevano mai. Un bel giorno un frate mi ha scritto e si è scusato. Tutti uguali i frati. Devi andarli a scovare nelle loro tane. Non è da meno il mio attuale parroco, ma almeno ti dice che ha troppo da fare e non trova tempo da dedicarmi via whatsapp. Meno male che ho conosciuto don Gaetano che con il suo smartphone semina la pace nel mondo e nei cuori della gente. Fra Michele al cellulare non rispondeva mai, lo lasciva nel comodino. Trovarlo in convento era un'impresa eroica pure quella...ma sono riuscita a concordare qualche colloquio nonostante tutto a suo tempo. Anche lui era contrario alla mia relazione con Diego...Poveretta me. Tra haldol e remore morali ho avuto la mia "via crucis".

Ah, la libreria del Santo, qualcuna delle mie recensioni le ha pubblicate, non tutte però. Così le ho affidate ad una pagina Facebook "liberi Recensionisti" che creai all'uopo, per consolarmi.

La guerra con il "delirio amoroso" si potrà dire vinta? Forse sì. Per me la questione è risolta. La mia rete neurale si sente serena ed appagata. Non hanno motivo di esistere oltre paranoie in proposito.

Morale della favola è che credo, dopo tanta applicazione ed impegno serio di essermi immunizzata dal "delirio religioso". Avevo

Morale della favola è che credo, dopo tanta applicazione ed impegno serio di essermi immunizzata dal "delirio religioso". Avevo

persino chiesto a delle suore di clausura a Padova se mi tenevano con loro nel periodo di malattia, ma il destino ha voluto che non mi rispondesse più nessuna al telefono il giorno che dovevano darmi una risposta, cioè quando la dottoressa Cenci doveva domiciliarmi il periodo di malattia. Anche Van Gogh avevo sentito andasse nei conventi quando stava male e aveva il "delirio religioso", almeno una volta deve averlo fatto se era esatto quando raccontato nella trasmissione radiofonica della sua biografia. A quelle suore avevo anche mandato soldi mesi prima di stare male. Adesso per quanto mi riguarda che si arrangino. Loro e l'associazione universale di Sant'Antonio. La mia carità cristiana cerco di esercitarla in altro modo. Non è solo dar soldi in beneficienza. Li dò a chi ritengo li meriti, piccole cifre mensili. Quelli che se lo meritano di più forse tra quelli a cui do qualcosa sono quelli della "lega del filo d'oro", mi fanno troppa pena quelle famiglie con bambini in condizioni tragiche che nonostante tutto, amano e lottano, anche se distrutti di dolore, quegli esserini coi quali la comunicazione è difficile, la vita è un'impresa quotidiana...

Nel settembre 2014, dopo la settimana marina con Diego che mi fece bollire il sangue nelle vene, “lo presi per il collo” e lo convinsi di venire a vivere con me nel mio appartamento, che era abbastanza a posto. All’inizio dell’anno avevamo comperato assieme una cucina, un colpo di fortuna, quasi per caso, carina, delle dimensioni giuste a “metà della metà” in Viale Vicenza, che non esiste più. Buttavo sempre un occhio alle vetrine. Ok, avevamo una camera un po’ di fortuna, ma non era malvagia (quella nella stanza “degli sposi" l’abbiamo comprata assieme su mia spinta nel 2019, quando ho fatto fare gli ultimi lavori (portoncino blindato d’ingresso e portone automatico del garage-con mia speranza di incentivare Diego a venire da me, per non fargli mancare niente di ciò a cui fosse abituato a casa sua-con la detrazione del 50%, pavimentazione del garage e vetro sulla vasca da bagno perché lui vuole fare la doccia) Ho fatto tutto il più velocemente possibile nel 2019, finché ne avevo le forze...sapevo che “il mio appuntamento autunnale" sarebbe arrivato inesorabile. Come le ho detto la volta scorsa abbiamo inaugurato la camera a Pasquetta 2021. Il letto era lì fatto dal 2019.

Come ho fatto a convincerlo a venire da me? Gli dissi che finito il lavoro poteva andare dai suoi, fare il giardinaggio e le partite a carte con sua mamma...che poi tornasse per cena. Io intanto avevo molti articoli da scrivere e non mi sarei mossa da casa sostanzialmente. Questo mi rendeva felice, il fatto di essere molto impegnata con il lavoro, anche se ero in ansia perché da Roma mi chiamavano spesso a dirmi che non andava bene così. Per cui ero sempre in ansia. Trovammo con una segretaria la soluzione di fare richiesta alla sede più vicina con la legge 104, a Padova, dalla direttrice, che era stata pure una mia compagna di collegio. (Faccia d’angelo e “stronza con la patente”. Dalla sede centrale erano allibiti dal suo comportamento, così mi hanno detto. Continuavano a sollecitare un riscontro che non veniva mai. Morì mio papà il 19 luglio 2016, e la risposta non arrivò mai. Nel frattempo però io ero “in regola”)

Volevo che non gli mancasse niente a Diego. Feci molti acquisti per la casa: biancheria, tende...con sua grande preoccupazione. (Sì ho abbondato, qualche tenda non era proprio azzeccata, magari superflua, però ancora i limiti dell’accettabile. Dico entusiasmo ed inesperienza)

Cercavo di insegnarli a cucinare, di renderlo partecipe, ma fu tutto inutile, con mio grande sconforto. Però la tavola la preparavo con belle stoviglie, posate bicchieri. Di tutto mi ero procurata un po’ di assortimento, per coccolarlo, come secondo me, non lo era a casa sua.

Ma alle 8 di sera io ero a pezzi e dovevo andare a dormire. Lui guardava la televisione sul “suo” divano in salotto, quello più grande. Alle 5 di mattina accendevo il computer ed iniziavo a lavorare, quando lui dormiva ancora. Poi gli preparavo il pane caldo e il latte nella tazza (come era abituato) e facevamo colazione assieme, nel tavolino piccolo della nostra cucinetta. A me pareva bellissimo. Facevo tutto con tanta gioia ed amore. La sera cenavamo in sala da pranzo, comunicante con la cucina. Poi lui partiva e andava al lavoro. Io pranzavo da sola, in cucina, di solito un’insalata ed una scatoletta di tonno (aspiravo a dimagrire). Cominciavo a lavorare all’alba perché poi dovevo andare ad accudire papà verso le 10. Lo tiravo su dal letto, gli cambiavo il pannolone, lo lavavo e lo portavo giù all’aperto, sul “portico” come lo chiamo io, dove si vede un po’ di giardino e la gente che passa, vicini di casa da una vita, e specialmente le donne del quartiere venivano volentieri a fargli compagnia, perché nonostante l’Altzeimer era di una bontà infinita e tutte le signore gli volevano bene. Non riusciva molto a parlare, ma diceva loro di parlare. Mia mamma non ce la faceva tanto a stargli dietro a papà, perché non riusciva ad accettare la sua malattia. Era impanicata. Quando lavoravo al piano terra sotto la loro camera (come adesso) la sentivo urlare contro papà. Gli diceva di alzarsi, di lavarsi, sempre urlando. Lo cambiava, in un mare di proteste. Mio fratello veniva a fare la doccia a papà, perché con me lui non voleva, si vergognava (ha sempre avuto un forte senso del pudore, che alla fine con me ha perso per forza di cose). Ma la doccia no, quella da me non l’ha mai accettata.
Ho spiegato in mille modi a mia mamma di non comportarsi così, ma era più forte di lei, non riusciva a rassegnarsi (quando sto male io il protocollo si ripete). Le spiegai che papà, anche se avesse voluto ascoltarla ed ubbidire non era in grado di farlo, perché era il suo cervello che era danneggiato dalla malattia...ma non si capacitava della realtà delle cose.
Io avevo il cuore a pezzi ed il cervello che mi scoppiava a sentire sempre la solita scenata, oltre ai problemi miei.
Così presi la situazione in mano, prima che mamma urlasse ci pensavo io a papà. Lui pian piano a fare le scale si è sempre arrangiato e ce la faceva a salire per pranzo. Poi fino alle 16 più o meno stava disteso a letto, e scendeva di sua spontanea volontà, contando tutti i gradini e ben saldo ai due corrimani, sul portichetto “della socialità”. Io verso le 17 lo portavo a camminare a fatica, facevamo il “giro delle case” del nostro quartiere. Ci mettevamo quasi un’ora tanto era incerto e lento. Poi tornavo a casa mia. Talvolta Diego si fermava a cena dai

suoi. Poco male mi dicevo, altra insalata, non voglio soffocarlo. Ma si faceva la doccia a casa sua e lasciava a sua mamma le cose da lavare...questo non mi andava giù. Diceva che c'era la vasca da me, e che non gli piaceva. La doccia del seminterrato la disdegnava, perché non era all'altezza di quella di casa "sua". Mi sentivo impotente. Ed un po' rabbiosa. Ed estremamente ingenua lo ero assolutamente, profondamente inesperta. Andavo a letto che parevo una guerrigliera, con un paio di pantaloncini neri e la maglietta rossa di Che Guevara che mi aveva regalato lui ("bimba rivoluzionaria" mi diceva) perché mi piaceva, reduce dai documentari che avevamo visto assieme su mia iniziativa su Fidel Castro. Io ero sempre "a caccia di soluzioni ai problemi universali". Così mi interessavo di tante cose. L'amore? Certo che non lo facevamo mai. Haldol, lamictal ed il mio cercare di educarlo-e lui terribilmente testardo-non mi predisponevano certo a nulla di tutto ciò.
Una sera mi misi presto a preparare la cena. Volevo superare me stessa ed attirarlo a me. Io in cucina in pieno lavoro e lui che mi chiama dicendomi che sua mamma aveva messo il piatto anche per lui...cielo...non ci vedevo più dalla rabbia. Gli dissi che era da un pezzo che stavo in cucina e che non si sognasse di restare da sua mamma perché l'avrei trucidato. Ero frastornata. Mi chiedevo come si permettesse sua mamma di comportarsi così nei miei confronti. Era fuori dalla mia comprensione una cosa del

genere-lo è tuttora e sempre lo sarà, perché lui vive ancora lì. Mi dicevo: "Cristo! Invece di proporgli di portare con sé qualcosa per cena per me e lui!" Tremo mentre scrivo...
Sua mamma chiese in quei giorni alla figlia più giovane, Silvia (mia michetta del cuore del liceo) se secondo lei io volessi bene a Diego. Il motivo non lo so. La biancheria da lavare? La doccia? Io non sapevo cosa di più avrei potuto fare per suo figlio. Lei a me non ha mai parlato di queste cose. Silvia poi mi riportò il fatto, perché veniva da me a farsi fare la piega dei capelli- un'occasione per trovarsi io lei e la sua bambina che adoravo, e pranzare anche assieme da me (e Diego). Mi disse che le ripose "non ti preoccupare che la Barbara sa voler bene". In quegli anni si pensava ancora, me compresa che i miei problemi fossero in un certo senso passeggeri, ed ero inclusa nel sistema familiare di Diego.

Io non so come non so dopo quanti giorni di convivenza ho iniziato a perdere un po' il controllo-ad andare a farmi una camminata senza aspettare che tornasse a casa, a non fargli trovare la tavola preparata e le pentole sul fuoco...come faceva Silvia con suo marito. Così Diego molto rapidamente ha iniziato a non tornare più a casa da me, per la gioia dei suoi familiari...Non hanno mosso un dito per aiutarmi. Io dicevo a mia mamma che gli sarebbe passata, che aveva le chiavi e che sarebbe tornato da me. Ma penso non mi abbia più nemmeno telefonato. Io a lui men che meno. Ero nera. E il mio equilibrio aveva i minuti contati. Cercavo di far finta di niente, di tirare avanti, ma ero sempre più chiusa nel mio "mondo alieno".

La sera non andavo più a letto alle 8. Stavo al computer e non a lavorare, a cercare di risolvere i miei problemi personali... intellettuali forse, del mio intelletto turbato dal mondo. Ricordai la Jamison. L'avevo conosciuta ad un congresso di Veronesi a Venezia che tutti gli anni frequentavo. Era una relatrice bipolare e parlò del litio. Andai anche a parlarle e le chiesi se aveva avuto figli. Mi disse di no. Quella era la mia preoccupazione del momento. Me la ricordo con una certa energia ma anche dolcezza. Riuscii a farmi dare da una cerchia di suoi collaboratori la sua e-mail e le scrissi, non molto chiaramente probabilmente, le raccontai del mio percorso terapeutico dei vari farmaci del mio tentativo di finirla, che ho avuto l'intelligenza di sventare, ammettendo l'impotenza del mio controllo cerebrale sul mio malessere e sui problemi della mia vita...ero sempre più frenetica. Lei non mi rispose mai, così feci una ricerca interessante sulle sue interviste e sui suoi libri...ma ero al limite del delirio.

Di certo in quelle condizioni non avevo calma e tempo per leggere e procurarmi i libri. La mattina dopo andai al supermercato e comperai una bottiglia di Jack Daniels e mi chiusi in casa, forse nel tentativo di calmarmi. Bevevo, ma ad intervalli regolari, senza farmi venire una sbornia, ballavo "le avventure di pinocchio" nel salotto semibuio come Jim Morrison in "riders on the storm", mentre mio fratello e sua moglie ascoltavano con un orecchio sul pavimento cosa facessi. Cercavo di capire Dio, elaborai tutta una teoria mia semiscientifica...e ci lavorai per moltissime ore. Al culmine pregando il rosario iniziai a bestemmiare Dio per quello che mi passava per la testa, che mi sembrava estremamente crudele, bestemmiai contro tutto il genere maschile...mia mamma e mio fratello volevano buttarmi giù la porta, continuavano a suonarmi il campanello, ma non aprivo. Forse da qualche giorno le medicine non mi ricordavo nemmeno di prenderle...e forse nemmeno volevo. Ma ad un certo punto suonò il dottor Tito, allora aprii la porta. C'erano anche la dottoressa Fusco ed un'altra persona, li invitai ad accomodarsi in salotto. Loro però ritti in piedi mi proponevano di bere una cosettina di cui io non volevo nemmeno sentire parlare, mi sentivo "dalla parte della verità", anche se da giorni mangiavo solo noci brasiliane ad ore pasti e molto probabilmente non dormivo quasi più. Ero

talmente stravolta che mi venne pure un'emorragia, perché non era il momento delle mestruazioni. L'ambulanza era fuori dalla porta, in silenzio, ed io ci sono salita.

Quando anni prima lavoravo a Lecce-e Diego era favorevole perché in quel posto pensavamo mi sarei fatta una esperienza solida, con quel direttore potente (adesso neo ministro della transizione ecologica, il Prof. Cingolani) sarei stata in una botte di ferro. Risultato: sud Italia, casino totale.
C'era il mare a consolarmi, per un biglietto d'autobus, tutti i fine settimana, ed i pomeriggi in cui non ne potevo più.

Lì le mie allergie dovute ai postumi di una intossicazione cronica da clorurati a Venezia, miglioravano. Vivevo alla buona, in un appartamento comodo e misero, ma salubre, del gestore del bar della stazione, che mi faceva pagare solo quando c'ero, perché tornavo spesso a casa, lasciando lì la valigia in corridoio. Tanto lui raccattava sempre qualcuno a cui affittare il letto...Ci sentiamo tuttora io e Claudio (il mio padrone di casa a Lecce), anche con il vecchio Gigi, che abitava al piano di sopra. C'era miseria in un certo senso, ma ci si voleva bene. L'appartamento era piccolo e pieno di tirocinanti straniere al bar di Claudio, si parlava inglese perciò. Io di quella casa dicevo "c'è casino ma c'è amore" e non avevo il tempo di sentirmi sola. Il sole era accecante dalla mattina presto, e mi sembrava mi aiutasse a non essere depressa...ma mi trascinavo in realtà, e tiravo fuori ogni tanto una pasticca di 5idrossi triptofano, un precursore della serotonina-magari scaduta chi se ne frega, della farmacia di Venezia dove mi davano tutto quello che chiedevo senza ricetta...

Mi pareva quasi di essere felice, così fuori dai problemi familiari miei e di Diego...ma ben presto una mattina mi arrivò una telefonata che mi stroncò: mia mamma. "Torna a casa subito Barbara, tuo papà mi ha chiesto poco fa quanti figli abbiamo". Altro che affrontare i miei problemi e cercare di riprendermi. Poi lei aveva male alle ginocchia e non ne poteva più. Io stavo da cani, già solo per i miei problemi di salute.
Così parlai col professore dei miei problemi e di quelli di famiglia, dicendogli che interiormente ero a pezzi (lui sapeva già dell'intossicazione al laboratorio di Venezia, dove la sede fu soppressa) e chiesi cosa dovevo fare. Mi disse di mettermi a lavorare da casa, che lui era d'accordo e che mi avrebbe tutelata. E così fu. A Lecce andavo raramente e lavoravo per corrispondenza. Diventai di ruolo nel 2009.

Nella sua biografia la Jamison non ha mai parlato di farmaci antipsicotici, solo di litio a vari dosaggi. Eppure ha dichiarato di avere una sindrome "maniaco-depressiva ti tipo psicotico", la peggiore diceva lei. Mi ci sono ritrovata in pieno, eccetto per il fatto che lei era arrivata a fare debiti e ad accumulare una quantità immane di acquisti fuori di ogni grazia, dei quali essa stessa aveva repulsione successivamente. Per il resto anche io facevo cose di quel tipo acquisti legati ad un flusso velocissimo di pensieri che cercavo di confermare nella realtà acquistando qualcosa di legato ad essi...per promemoria al mio ragionamento? Per confermarne la sua collocazione nella realtà? Erano simboli per me, alte sintesi di ragionamenti che non ero più in grado di formulare in maniera chiara, che capivo solo io probabilmente, nel mio caos, nelle mie sofferenze e frustrazioni che cercavo di risolvere.
Di alcuni principali deliri successivamente riuscii a scrivere racconti, con una loro logica ed anche una certa dolcezza.
Ricordo bene, ma non ricordo l'anno, sempre nei pressi di settembre, che stato sistemando il mio appartamento con mio cugino elettricista...e scrivevo su Facebook qualche rigetta di queste cose sul diario. Mi davano entusiasmo. Ero attiva. Possibile che fosse stato il 2014, quando Diego se ne era tornato a casa sua? La cronologia non la ricordo, ma mi dovetti mettere a scrivere,

avevo incubi e stavo tentando di capire qualcosa di importante e sepolto dentro di me. Ne scrissi qualcosa di un po' criptato

avevo incubi e stavo tentando di capire qualcosa di importante e sepolto dentro di me. Ne scrissi qualcosa di un po' criptato perché il dolore era troppo forte. Molti anni dopo, forse un paio di anni fa lo intitolai "Cantico di Satana" e lo postai pure su una pagina che creai chiamandola "Amor di Sant'Antonio di Padova", con le preghiere e quant'altro col quale mi stavo erudendo ed aiutando, durante il mio periodo autunnale di malattia. Parlavo della mia infantile ipersuscettività al vento del nord, ad un mio caro amico di liceo che mi aveva fatto la corte e che io rifiutavo perché troppo piccino che pareva un angioletto biondo, suicidatosi perché non ce la faceva più nel caos totale delle cure psichiatriche (probabilmente inadatte) in un giorno in cui eravamo non molto distanti spazialmente e stavo malissimo pure io, riversa sulla scrivania di casa dei miei. Dei flash che avevo avuto su di lui a Padova sulle scale, salutando Moreno, e della telefonata di mio fratello in laboratorio che mi diceva che Claudio

era morto, e il funerale sarebbe stato nel primo pomeriggio...mi disse che aveva pensato di avvertirmi perché tra i miei amici, a Claudio aveva sempre voluto bene anche lui...Scappai in bagno, mi chiusi dentro ed iniziai a piangere tutte le mie lacrime nella disperazione più totale...finché non mi tirò fuori la Fosca, una mia collega di Dottorato del gruppo di spettroscopie magnetiche. Raccattai tutte le mie cose ed andai di corsa a prendere il treno, non c'era molto tempo, guardando fuori dal finestrino con le lacrime che mi scendevano giù ininterrottamente mentre mi pareva per la prima volta di capirlo Claudio, una vita in un'ora di treno, come nessuno mai lo aveva capito. E nel mio Cantico proseguii con i dettagli, sempre sintetici e criptati, a mo' di poesia a ritmo frenetico, frammisto a lamentazioni ripetitive che ne scandivano il ritmo interiore della mia disperazione, prese da canzoni.Ma la sostanza era ben fissata e precisa, così come le emozioni. Poi in questo "Cantico maledetto" affiorarono i miei dolori sepolti da me nella memoria. Pensai che mi sarei liberata un po' finalmente se li avevi "tirati fuori"...e tra sintesi ed omissione "cantai" della volta che un amico, per insegnarmi lui come si doveva fare a vivere (ero andata a supplicarlo di ascoltarmi e di darmi qualche consiglio di vita perché nell'ambiente del Dottorato erano tutti molto aggressivi ed io-malata senza saperlo- soffrivo come una bestia, fino alla paralisi). Mi fece salire in macchina e mi portò in un parcheggio vicino. Nevicava. Io ero annientata, pelle e ossa e tutto il viso sfregiato dalle mie unghiate. Ebbe la splendida idea di usarmi violenza, tra gli insulti più volgari alla mia persona che si possano immaginare. Resistevo con tutte le mie forze nelle gambe-la disparità di forza fisica era senza paragone, lui poi era uno che faceva sollevamento pesi da una vita. Le mie braccia non riuscivano a bloccarlo, provai con le buone a tentare di farlo smettere, supplicandolo, ma gli insulti non facevano che aumentare. Fino a che si stufò. Non una goccia di sangue-aveva procurato dei mettere un asciugamano sul sedile. E l'insolenza finale: "secondo me non eri neppure vergine". La mia "prima volta". Non riuscivo quasi più a camminare tanto i muscoli delle mie gambe avevano tenuto duro alla lotta, per quasi una settimana. Non dissi niente ad anima viva, sebbene lui mi avesse riso in faccia e detto di denunciarlo. Ero al secondo di Dottorato credo, 27 anni forse o più. Lui era stato un mio corteggiatore, e mi aveva lasciata in fretta perché gli avevo detto che per me quella cosa "era sacra" e che avrei sentito io quando sarebbe stato il momento giusto. Gli dissi che se venivo meno a questo mio principio, allora allo stesso modo il giorno dopo avrei potuto buttarmi giù dalla finestra. Si offese. Ma quando svariati anni dopo fece quel che fece mi disse "che gli spettava di diritto" quello che aveva fatto a me. Dopo mesi e mesi passati nel silenzio e nel dolore, lavorando a testa bassa, a febbraio-litigando con gli invidiosi- seppur umiliandomi, il capo mi diede il permesso di andarmene un mese a Miramare (TS), ad un corso di ottica dove potevano spiegarmi molte cose in cui mi cimentavo malamente da autodidatta utili al lavoro padovano del laboratorio di laser e spettroscopie ottiche dove ero "arruolata". Fu una salvezza. Tornai a Padova rigenerata. Ero irriconoscibile e carina. Il mare ed il lungo pianto tra le braccia di un collega indiano col quale feci subito amicizia (e che mi risolse un problema sperimentale di progettazione di un amplificatore Raman, che lui aveva fatto costruire in un istituto dove aveva lavorato) e che si prendeva cura di me trascinandomi per mano su per le scalinate per andare a lezione, mi avevano risanato. Mi avrebbe voluto sposare, ma era già sposato e sua moglie, tanto il divorzio è uno scandalo in India, disse che in tal caso lei si sarebbe suicidata. Lasciammo perdere. Ci vedemmo a Londra ma non fu che un piangere, durante le vacanze Pasquali del suo dottorato all'Imperial College ed il mio post dottorato a Venezia. Così, sebbene mi telefonasse perché lo raggiungessi quando era in Europa, perché la proposta era di fare la sua amante, gli diedi picche sempre, a me una cosa del genere non era possibile spiritualmente. Ci siamo stimati e voluti bene, e informati l'uno dell'altro talvolta clandestinamente per vedere se la vita andava ok. Pochi giorni fa mi ha contattata via whatsapp, e ci siamo aggiornati da puri e sinceri amici. Lui era forte fisicamente e di salute, molto bravo, preparato e tenace, e adesso è diventato direttore di un istituto di ricerca nel suo paese. Io un po' più sfigata, ma serena e a modo mio realizzata.

Diego di queste storie tristi, ripresami dalla crisi, ma forse ad un paio di anni di distanza è stato informato, non voglio avere segreti con lui. A maggio rragione per il fatto che "quel gentiluomo" era un suo compagno di liceo, amico inseparabile di mille avventure, donnaiolo e tutto il contrario di lui, timido ed introverso e tendente all'autosvalutazione, anche un po' vittima, purtroppo, a causa della sua bontà d'animo.

Il "gentiluomo" non riuscì, come era sua intenzione a tirarmi fuori la rabbia per affrontare il mondo, lo conoscevo bene, ma solo la pena verso di lui e ovviamente, dolore mio personale. Ne era frastornato da questo mio comportamento.

E Diego l'ho ritrovato nel 2005. Lavoravo a Venezia, e intossicata da dicloroetano avevo svariati problemi (scivolai perfino nel canale a piazzale Roma, fortunatamente sopra un cumulo di detriti e la testa restò fuori dall'acqua, tanto i riflessi erano alterati... lesionai il collaterale mediale di un ginocchio e ringraziai Dio che potevo starmene una quindicina di

giorni a casa e finire finalmente di leggere un articolo, perché al laboratorio non avevo nemmeno il tempo di respirare) specialmente di sinusite-che avevo già curato col medico di base, rinite allergica e congiuntivite allergica, che non mi davano tregua. Il medico di base era disperato e mi disse che voleva il parere di un otorino il più presto possibile. Io non avevo molto tempo, ed anche pochissimi soldi di stipendio, per cui non stavo come fare. Le liste d'attesa poi erano abbastanza proibitive al caso mio, che ero impaziente e non ce la facevo più a tirare avanti. Ero all'ospedale S. Bassiano, desolata, e mi sognai di chiamare la mamma di Diego. Lui mi era capitato di incontrarlo qualche rara volta in stazione dei treni, e con me era sempre gentile e affettuoso, nel senso che in me vedeva quella ragazzina che circolava per casa con sua sorella più piccola e che, nonostante la differenza di età molto pesante all'epoca, osservava di nascosto...

Dopo pochi minuti sua mamma mi disse al telefono che potevo andare alle tre del pomeriggio a Cittadella, all'ospedale, che mi avrebbe vista. Ero veramente contenta, era stato un fulmine. Mi face sedere sulla poltrona, mi sollevò gli occhiali da sole, prese il mio viso tra le sue mani, fece un gran sorriso e mi stampò un bacio in fronte, e sempre sorridendo entusiasta mi chiese "Come stai?!" Io ero allucinata perché pensavo:"ma questo non vede mica in che razza di condizioni sono?" Dovrebbe compiangermi e mi sorride...Mi visitò per bene con le fibre ottiche, mi disse che "avevo un bel nasino". Io gli dissi che non riuscivo a respirare bene e mi ordinò un spray nasale cortisonico, che tutto era perfetto. Dissi che temevo di non essere guarita dalla sinusite, e mi prescrisse una TAC al caso mio. Per gli occhi ci voleva un bravo oculista, mi disse. Non c'entrava la sinusite. Non volle soldi e mi disse di passare a casa sua con la TAC, che ci avrebbe dato un occhio.

Io mi sentivo triste perché pensavo avrei risolto tutti i miei problemi, specialmente quelli degli occhi che mi davano molto disturbo. E secondo me era colpa della sinusite....
Al momento giusto andai a casa sua con la TAC ed una scatola di cioccolatini artigianali. Sua mamma non ci lasciava soli un attimo, ero profondamente confusa. Lui era un po' imbarazzato, ma tollerante con lei. Non c'era niente di particolare, solo una cestina in un seno mascellare, a "ricordo" che avevo avuto la sinusite. Avrei voluto parlare un po' con lui in pace, ma con sua

cestina in un seno mascellare, a "ricordo" che avevo avuto la sinusite. Avrei voluto parlare un po' con lui in pace, ma con sua

mamma sempre appresso non mi sentivo a mio agio, e mi congedai ringraziandoli. Non avevo risolto niente...
Una mia collega a Venezia mi disse che un otorino suo amico di Venezia le aveva "allargato i buchi del naso" e che respirava bene. Credo prenotammo assieme una visita per me e ci andai. Non ne potevo più. Mi visitò e gli diedi la documentazione che avevo, quella di Diego. Riconobbe la scrittura di Diego, mi disse che erano amici di tirocinio con lo stesso famoso professore Babighian. Mi ordinò un altro spray nasale, tanto per fare qualcosa...peggiore di quello di Diego. Niente operazione al naso...la mia collega probabilmente aveva i polipi e io una rinite allergica...Cacciai 80 euro, profondamente delusa dal fatto di non aver speranze, e sentendomi un autentico pezzo di merda nei confronti di Diego, che avevo svalutato per mia ignoranza.
Così decisi di invitarlo a prendere un caffè da me. Dovevo spiegargli questa cosa che avevo fatto perché se l'avesse saputa dal suo collega sicuramente ne avrebbe sofferto di più, con il suo carattere.
Fu sì un po' dispiaciuto, ma da quel momento in poi lui non prese più il caffè da me (non gli piace il caffè) e continuammo a vederci, sempre più di frequente. Sostanzialmente da quel caffè non ci lasciammo più. E sono passati 17 anni. Seppur tra 1000 difficoltà ed anche incomprensioni, ma il bene che ci volevamo ha prevalso.Io per guarire dalle allergie ci ho messo 5 anni, 5 terribili anni. Pensavo di impazzire. Una vita da cani. Alla ricerca di sollievo vicino ai corsi d'acqua, in riva al mare...acari della polvere, batteri e persino funghi. Il Dr. Crescioli, un allergololo seguiva la mia disperazione al cellulare e mi dava tutti i consigli del caso, su come pulire la casa sulle fodere antiacaro, sui filtri in uscita anticarro delle aspirapolveri. Grave deficit di antiossidanti mi disse. Studiavo di tutto per venirne fuori. Avevo cassetti di vitamine, non so quante scatole di iniezioni di glutatione ho fatto. Ero esasperata. Il lavoro era un disastro, non so se per via di questo fatto del clorurato mi soppressero la sede di lavoro di Venezia, forse sì. Ho girato i laboratorio di mezza Italia per vedere se in qualcuno di essi trovassi sollievo alle mie pene...ma niente. Ero un caso nazionale dell'Istituto Nazionale per la Fisica della Materia, soppresso pure lui e inglobato al CNR. Finché con Diego decisi di andare a Lecce, che il mare e l'aria del sud forse mi avrebbero aiutata. Il mare sì. I laboratori polverosi la confusione (lavoravo sulla scala antincendio perché non riuscivo ad avere cuna scrivania se non quando mancava qualcuno...) no. L'aria del sud nemmeno: non

pioveva mai. Vedevo talvolta nuvole di pollini dai pini sulla scia del vento librarsi nell'aria...e poi il vento che ti sbatteva in faccia l'inverosimile. Mi pareva mi si annebbiasse persino il cervello, oltre a chiedermisi il naso e a prudermi gli occhi. L'allergologo mi diceva che la strategia principale era la non esposizione agli allergeni. Mi iscrissi all'associazione americana della Sensibilità Chimica Multipla, per avere i
Loro consigli. Facevo tutto quello che loro facevano in clinica a Dallas. I più facoltosi "si costruivano un rifugio" in un posto salubre. Io facevo la doccia tute le mattine, capelli inclusi, con un detergente antifungino e niente balsamo. La sera lavavo a mano le 4 cose che avevo e stendevo. I capelli si asciugavano da sé tanto era caldo, il vestiario la mattina era pronto. Comprai persino una maschera antigas al consorzio agrario, perché le auto ferme ai semafori, andando io a lavorare in bicicletta (circa 6 km) mi toglievano il fiato. Roba da matti. Le regole per le auto a sud erano molto più elastiche che da noi, quando le revisioni addirittura venivano falsificate.

Prima della mia crisi del 2014 di sicuro, nel 2013 forse, quando chiesi mezza pastiglietta di Zoloft perché tra tutte le cose di famiglia, personali e di lavoro (l'ennesimo "bando" per la regolarizzazione delle sedi di lavoro e a me nessuno a Padova da il via libera-e con papà non avevo alternative) telefonai a Diego disperata e gli chiesi se poteva chiedere a due delle sue sorelle che erano al mare con le loro bambine se potessero tenere lì anche me, di grazia, perché avevo bisogno di cambiare aria e risollevarmi dalla mia prostrazione generale. Mi accolsero bene. Era bello per me stare con loro, assaggiavo un po' di felicità e spensieratezza. Poi il mare per me era un toccasana, e le bambine mi riempivano il cuore. E' stato bellissimo. E' stata l'ultima estate che ho passato con loro, poi il ritorno poi settembre, poi il TSO.
Penso che in qualche modo abbiano preso le distanze da me. La crisi del 2014-e la fallita convivenza con Diego hanno fatto un po' da spartiacque. Non con evidenza e non subito. Io Silvia (la sorella più giovane) la sentivo sempre. Ero stata su sua richiesta anni prima anche ìe al mare con lei per aiutarla con la bambina, che amavo molto. Qualche volta la andavo a trovare, avevamo argomenti di conversazione, e pensavo ci volessimo bene...Diego nel 2015 praticamente "non era più mio moroso", ma ci sentivamo sempre. Era atterrito dalla mia malattia. Mi iscrissi al CAI, al corso antifumo. Andavo sempre a trovarlo in bicicletta a Marostica quando finiva il lavoro e mangiavamo un gelatino alla nostra gelateria preferita..confesso sì fumavo anche una sigaretta delle mia di tabacco sottili. Al ritorno dalle gite Cai lui mi chiamava sempre e voleva sapere tutto. Ricordo che Silvia venne a trovarmi il giorno prima della prima escursione, e che quando caricai in macchina lì con lei a fianco gli scarponi che mi aveva regalato Diego assieme allo zainetto mi colavano le lacrime. E venne la primavera inoltrata e si avvicinava ormai l'estate. Silvia una mattina mi chiamò e mi chiese di andare con lei e Giorgia, la sua bambina a fare colazione in centro e a fare un giretto al mercato, a Bassano. Ci sedemmo in via Roma, caffè e brioche...e 4 chiacchiere. Mi disse che "avevano fatto una riunione di famiglia" e che Diego si era tanto raccomandato con lei che mi portasse al mare, perché lui non ci sarebbe andato con me. Sì, si era allontanato, ma eravamo molto legati. La trovai una cosa bellissima comunque perché a me piaceva stare con lei e la bambina. Io e Giorgia ci divertivamo e ce la intendevamo molto, e il mio cuore si riempiva di vita e di gioia. (L'autunno precedente, saputosi che ero all'ospedale, Giorgia disse a Diego-come poi lui mi raccontò- di dirmi di guarire presto perché dovevamo andare al mare) Apprezzai ancora di più Diego. Lui non ce la faceva a starmi troppo vicino ma mi voleva bene e pensava a me ed al mio bene. Silvia però disse che ci sarebbe stata anche sua sorella Danila e che perciò non ci sarebbe stato posto per me...mi prese un colpo. Non proferii parola, mi mancava, ma puntai diritta al tabaccaio di fianco, congedandomi per un attimo. Ma che discorsi erano? Certo che ci stavamo tutti. C'erano 7 posti letto aprendo anche la brandina. E non era la prima volta che lo facevamo. Era una cosa per me dura da digerire che mi respingesse anche lei. Io in fondo avevo anche bisogno di un po' di affetto e di sentirmi rassicurata. Da lei no, non me la sarei proprio aspettata. Io avevo bisogno di quell'intervallo estivo di vita bella. Reagii e le dissi: "ok, non importa, andrò in albergo, purché noi si riesca a stare un po' assieme". E così feci. La chiamai quando arrivai per incontrarci e venne in centro con la bambina-felice di vedermi, almeno lei-dopo aver chiamato sua mamma e Diego, che mi aveva richiamato impacciato chiedendomi se stessi bene. Non mi invitò mai a pranzo in compagnia da loro. Neanche per un caffè e 4 chiacchiere. Ero sempre da sola. Un pomeriggio verso le 15, calpestai il mio orgoglio la chiamai e le chiese se potevo andai a trovare un po', perché mi sentivo sola. Accampo' la scusa che dovevano ancora pranzare e che stava leggendo un libro alla bambina. Io :"dimmi a che ora venire..." "non lo so, noi qui non abbiamo orari" "mi telefoni, non ne posso più di stare da sola" "cara, questa è la vita da

mare". La mia? La sua? Non so, ma ci restai molto molto male. Allora lo spazio era una scusa.
Una mattina andai a camminare, come sempre e decisi di passare di là per salutarli almeno- manco avessero visto uno spettro- non volevano nemmeno farmi entrare le adulte, penso mi accolse la bambina. Non so come con enorme imbarazzo mi trovai a prendere un caffè. Silvia obnubilata mi chiese se volevo fare una doccia. ??? Ma ti pare che sono qui a piedi, a malapena mi fai entrare e mi offri una doccia? Certamente dissi che non ne avevo bisogno e ringraziai. Poi Silvia chiese alla nipote grandicella di fare venire un po' di giorni una sua amica (evidentemente si annoiava, e per l'amica della nipote il posto c'era). Mi fece i complimenti per la maglietta che avevo e le dissi che ne avevo presa una anche per mia cognata Benedetta, e che se ne avessi trovata un'altra gliela avrei regalata. Tolsi letteralmente il disturbo e me ne andai. Mai mi sarei aspettata tanta ostilità. Prima di

andare a casa, mi fermai in auto e diedi la maglietta per Silvia alla nipote Greta, che era in giardino. Silvia non c'era.

andare a casa, mi fermai in auto e diedi la maglietta per Silvia alla nipote Greta, che era in giardino. Silvia non c'era.
A S. Donà di Piave mi squillò il telefono ed accostai: era Silvia che mi ringraziava. Mi disse anche "Barbara, l'estate è ancora lunga ed io ritorno con Giorgia, allora c'è posto anche per te"
In realtà un giorno per caso, per sentirla, chiamai Silvia e mi ripose Giorgia, dicendomi che la mamma era occupata perché erano appena arrivate al mare. ? Chiamò la mamma al telefono, che mi disse solo "ho proprio bisogno di stare sola con Giorgia". Chiuso il discorso, ma ero allibita. Io non riuscivo a capire, veramente. Non lo capisco nemmeno adesso che sono passati anni- Abbiamo chiuso i ponti probabilmente da quella volta. Io a lei non so proprio cosa dire. Io non so veramente cosa le passasse per la testa in quei frangenti. Non so se recitasse la parte dell'amica e non so con che motivazione. La malattia mentale fa paura forse, e anche senza forse, e come insegna lei, caro Dr. Zonta, la paura nasce dall'ignoranza, che è un termine duro, meglio dire da una scarsa conoscenza.

Ho sofferto molto quella volta, Diego lo sa. Non ci ha messo molto Diego a tornare da me. Mi ha confessato che non ce la faceva a lasciarmi perché mi voleva troppo bene, e che così tanto bene non l'avrebbe mai voluto a nessuna donna sulla faccia della terra. Sesso sì, quello avrebbe potuto farne con un'altra. Suscitando le mie allegre ire contro di lui...
Ha sofferto anche Diego per il comportamento di sua sorella. Non se lo sarebbe probabilmente mai aspettato. E' stato uno schiaffo morale verso entrambi. Forse da lì ha iniziato a covare l'idea di regalarmi una casa al mare e di intestarla a me. Per guarire le mie ferite, per aiutarmi a stare bene. E il 5 Ottobre 2020, un po' di anni dopo abbiamo fatto il rogito dal notaio. L'abbiamo pagata a metà e l'ha voluta intestata a me. Io ci ho messo tutto quello che avevo a disposizione, ben felice di farlo e di risolvere una antica "quasi questione di famiglia", ed una antica ferita del cuore mai rimarginata.

Io questo atto notarile lo chiamerei quasi "una guarigione" della psiche e del cuore.

18 aprile 2021 09:07
Non finirò mai di ringraziarla per le spiegazioni "farmacologiche" che mi ha dato. Le ho tanto cercate sui libri, sui bugiardini, in rete...ma non sono mai stata soddisfatta. Anche per la mia mancanza di conoscenza di base forse, visto che mio malgrado, non sono un medico. Da ragazza al mio medico di base, che ringraziando il cielo mi dava iniezioni di Samyr a valanghe (ne sono diventata allergica) dissi che volevo fare la "neuro psichiatra" (non sapevo bene cosa significasse quel "neuro" che mi piaceva tanto, e non lo so nemmeno adesso) perchè c'era un detto che diceva "medico, cura te stesso"...o qualcosa del genere e ci facemmo una risata...

Quella che il litio "da solo non ce la fa" non ero mai riuscita a capire cosa significasse, me lo ripetevano tutti al Csm.
Io in occasione di un ricovero rifiutai l'haldol e presi solo il litio. Penso che non riuscii a chiudere occhio per 4 notti almeno. Pregavo un santino "l'atto di abbandono". Finalmente ad un certo punto dormii come un angioletto ed il Dr. Meneghin venne con l'infermiera Serena a controllarmi un mattino e mi disse: "vede Barbara che bella che è stamattina che ha preso l'haldol?". Io risposi che non l'avevo mai preso, e che era arrivato il momento della liberazione, che avevo dormito serena. "Lei è Serena" e mi indicò l'infermiera. Mi minacciarono che mi avrebbero dimessa solo con 5 gocce di Serenase al giorno (aloperidolo 10 mg/ml), sennò avrebbero continuato a tenermi lì. Accettai, volevo uscire dall'ospedale, ma finalmente avevo fatto "il mio esperimento". Erano anni che volevo farlo e che mi era sempre

stato impossibile. Avevo anche telefonato spesso ai carabinieri nel corso della mia storia, per chiedere loro se avessero una cella dove tenermi finché non mi fosse passata..Putroppo non hanno celle. Ma hanno chiamato poi in reparto poi per informarsi su come stessi. Poi dall'ospedale spesso li chiamavo perché venissero a portarmi via da lì, e loro sempre picche. La volta che ero più disperata del solito chiusi la chiamata e lanciai il mio vecchio telefonino contro il muro. Andò in pezzi. L'unico danno o cosa che ho maltrattato in tutta la mia "carriera psichiatrica".

Mio fratello ha sempre voluto essere informato sulla mia terapia, e finalmente ho potuto mandargli un whatsapp (inoltrato poi anche a Diego), dove ho scritto con precisione le cose che lei mi ha spiegato, finalmente, invece di scriverle solo per me. E qui copio incollo:

"Paolo, il dottore mi ha trovato sulla strada giusta, bene perchè avevo bisogno dei suoi pareri. Ovviamente devo stare sempre attenta a me stessa, mi confronto con lui. Mi ha spiegato tutto su come funzionano e come e quando si usano i farmaci che mi riguardano, mi ha tranquillizzato molto tutto questo. Mi ha detto che devo fidarmi di lui, e io lo farò. Le analisi andavano bene. Si cercherà di prendere per tempo la crisi autunnale aumentando il litio (ora 0.7, poi pre crisi 08-1.2). Mi ha spiegato che questo procedimento smorza la fase eccitatoria, ma che se si dovesse affrontare anche una fase di delirio (forse anche no, ma nessuno lo può sapere-di solito succede in ottobre) introdurrà un altro farmaco a questo preciso scopo (tipo aripiprazolo o un suo amico stretto di più nuova generazione, che non si sa ancora bene se è vero quel che dicono di lui) e per il tempo necessario, perchè il litio non funziona contro il delirio. Mi ha detto che devo fidarmi di lui, e io mi fido, lo stimo veramente molto. Nessuno mi aveva spiegato così bene queste cose. Adesso lo scrivo anche a te, così sei informato e se mi dimentico qualcosa io vengo qui a

riguardare. Adesso ridi o piangi: lui è favorevole alla lavastoviglie così come lo era il dr. Gava!) 🙂"

Credo di avergli detto anche che l'haldol è un farmaco "molto pericoloso" (per l'integrità psico-fisica di una persona), che va usato per lo stretto tempo necessario, quando ce ne è di bisogno, a Diego l'ho detto sicuramente, ma forse ad entrambi a voce, o forse per whatsapp alla dopo la visita precedente. Ne sono quasi sicura.

Morale della favola: mio fratello è letteralmente ammutolito. Gli ho chiesto cosa pensasse e mi rispose che non ci capiva molto. Ma la sera a cena era quasi pietrificato. Non ha tirato fuori una parola sull'argomento, nonostante i miei stimoli.
Poveri tutti noi. Si viene da anni di "terrorismo psicologico", specialmente della Dott.ssa Cenci. La stimo, è una persona preparata e volenterosa. Forse però non faceva per me con i suoi metodi. Le difendo comunque, perché ha avuto a che fare con me in molti anni di concreto mio disagio esistenziale, di mio rifiuto della malattia per scarsa conoscenza, e perché per noi psichiatrici funziona così...inoltre il mio rifiuto delle terapie, che non mi facevano stare abbastanza bene. Penso di aver preso veramente di tutto.

Quando ero disperata scappavo dal Dr. Tito, che qualche parola con me la faceva. Alla mia disperazione "di avere veramente qualche problema" un po' mi consolò dicendomi "che era una bipolare, niente di così tragico. Che ne erano affette molte persone forse un po' più sensibili della media, molti artisti..che se avessi provato un po' di litio forse non avrei più avuto molto bisogno di venire al centro...ne aveva visti altri di casi simili"

Ma io del litio avevo una paura fottuta, per ignoranza, così prima di arrivarci mi sono pappata tutta una trafila infinita di farmaci dai quali tentavo sistematicamente di liberarmi.
Il mio primo litio è stato dopo il lamictal + haldol, dopo la morte di papà. Volevo comprare la casa, con un mutuo ad una rumena che mi stava alle costole quando assistevo papà tutte le notti all'ospedale. Le avevo dato i 1500 euro che mi chiedeva per tre suoi mesi di affitto arretrati-l'avrebbero sbattuta altrimenti sulla strada lei e la sua famiglia. Diceva che avrebbe pregato anche lei per mio papà. Io ero fragilissima-ed ignorante in "teologia". Questa non mollava e voleva sempre di più. E io non volevo assolutamente che papà morisse. Doveva farcela. Marilena, la mia consulente Unicredit ha chiamato mia mamma e mio fratello ed ha bloccato il conto. Credevo che mio fratello mi ammazzasse, assiema a mia mamma. E che non sapevano e non sapranno mai di quei 1500 euro.

Ovvio, o morire scotennata tra le loro mani (papà era già spirato, e siamo stati presenti al suo capezzale fino all'ultimo respiro) o farsi ricoverare...ho scelto in fretta il ricovero. La Dottssa Alì Ululò letteralmente, davanti al mio letto "Litio! Litio!" Io sapevo che era la mia ultima

spiaggia e provai quasi sollievo. E dico sì, le dissi che mi sentivo meglio, di lì a pochi giorni, che mi “piaceva” quella roba che mi davano adesso..Lei mi disse quasi ridendo: “ Barbara, e quanti anni ci sono voluti...” Cavolo aveva proprio ragione. Mi spiegò che la gente senza tiroide viveva bene lo stesso, prendendo la terapia ormonale tiroidea e che quando sarebbe stato il momento, avrei preso la terapia tiroide ed il mio bel litio e sarei stata bene. Le diedi pienamente ragione. Non me ne fregava più niente della mia tiroide.

Due parole per un’amica (o due).

Dottore, io non sono competente in materia. So qualcosa a morsi e bocconi, ed esperienza personale. In genere ai miei

Dottore, io non sono competente in materia. So qualcosa a morsi e bocconi, ed esperienza personale. In genere ai miei “compagni di sventura” (così li chiama Diego) voglio bene, cerco di sapere più che posso su di loro e ho sempre miseramente cercato di incoraggiarli ed aiutarli (è la mia indole, adesso so che anche questa è carità cristiana).
Io mi fido di lei, queste mie parole le pesi con tolleranza perché non ho nessuna pretesa, se non di dare un po’ di voce, a chi ne ha meno di me, o almeno questa è la mia sensazione.
Caso Catia Lago: bipolare (così mi disse)
Ci siamo conosciute 8 anni fa circa sul “percorso del Brenta”. Era a spasso con suo fratello Giovanni ed era seduta su un sasso nell’intento di accendersi una sigaretta. Io ero con Diego, e forte del corso antifumo che stavo facendo, sorridendo le “attaccai bottone” ed in un certo senso non ci siamo perse più di vista. Si giustificò dicendo che era bipolare...abbiamo cominciato and andare a fare il giro del Brenta assieme quasi tutte le mattine, lei e Giovanni sono pure venuti con me al corso antifumo. In quell’estate abbiamo parlato moltissimo e anche camminato e fumato poco. Alla fine non dico che mi abbia raccontato tutto di lei, ma quasi.
Non mi metto a scrivere tutto quello che so, ma solo uno stralcio di “storia clinica”
Aveva cominciato col litio, sotto non so chi, mi passò anche un libro sulla depressione bipolare che comprai e lessi, ma che non mi fu molto d’aiuto-adesso non ricordo il titolo.
Ebbe comunque una forte crisi, forse anche un conseguente ricovero, una piccola disfunzione tiroidea (un pastiglietta leggera la prende). Mi raccontò di una crisi in particolare, che ebbe nell’occasione di un corso che seguiva mi pare anche lontano da Bassano, sulla PNL (programmazione neuro linguistica) in cui spesso mettono in testa alla gente che possono avere superpoteri nella mente...Catia diceva che le sembrava che avrebbe potuto “cambiare la sua vita”, cosa che in “crisi” tutti “lavoriamo a questo scopo”. Dovettero andarla a prendere. Forse ospedale? Non so.
Fatto è che nella “nostra estate” io prendevo lamictal+haldol, lei seroquel (l’ho provato ma non l’ho gradito, in ospedale, e dopo la prima pastiglia non me ne hanno più dato al mio reclamo). Non ce la caviamo malaccio.
La pungolai al punto che si mise a studiare per non perdere tutti gli altri esami dell’università. Studiava giurisprudenza. Credevo che quello fosse l’ultimo esame ma un paio di giorni fa mi disse che era il penultimo (sich!) e che adesso la storia è la stessa... sono passati altri 8 anni e si rischia di perdere tutto di nuovo...Passò l’esame e fummo molto contente, mi ringraziò all’infinito, e volle che andassimo assieme ad un corso di cucina vegana...voleva fare anche lei qualcosa per me mi disse..
Mi fermo qui. Magari quello che le ho raccontato può essere utile. Ovvio che a Catia voglio bene, sottinteso che so anche che con lei è in buone mani.

Caso Marcella (il cognome non l’ho mai saputo): mi disse di avere il disturbo schizoaffettivo Io cercai anche in rete ma non conosco questo problema, non è l’unica “compagna di sventura” che ho così “registrata”. Io sinceramente non saprei da che parte prenderla una “roba” che non conosco. E Marcella di solito risponde alle mie domande, ma non posso dire di conoscerla bene. So che non se la sta passando molto bene. L’ho vista uscendo forse dalla prima visita con lei, la riconobbi stento e la chiamai. Io mi ero seduta sotto il portico a fumare una sigaretta, lei era poco più in là che faceva la stessa cosa. L’ho presa allegramente, e lo ho detto che in fondo fumare era proprio bello, tra tutti i problemi che avevamo. Si avvicinò ridendo e facemmo una lunga chiacchierata. Lei la conobbi sul treno per Venezia, molti anni fa, 2003-2004. Lavorava nel negozio di una cooperativa artigianale di disabili, o qualcosa del genere. Quel lavoro lo perse, si licenziò forse per via di incomprensioni... mi preoccupai molto. Mi misi nei suoi panni, per me il lavoro era un’ancora di salvezza alla quale da sempre mi attaccavo anche coi denti, perché sapendomi “fragile” sapevo anche che non mi sarebbe stato facile trovarne un altro. E sapendomi come ero, pur ignorando di essere malata, ho sempre saputo che quello del ricercatore era la mia unica possibilità...per me fin dall’internato di laurea sapevo che la mia era una questione di vita o di morte..
Marcella quella mattina non si era nemmeno lavata la faccia, aveva gli occhi impiastricciati, i capelli sporchi...ma è sempre stata abbigliata con un certo buon gusto e cura e tutto sommato

Io era anche quel giorno.
Marcella usciva dal centro diurno dove faceva a fatica “lavoretti di bricolage”, ovvio, volli tutti gli ultimi aggiornamenti. La incoraggiai dicendole che in passato aveva fatto anche il corso di restauro all’IRIGEM e che per la parte pratica era anche bravina...Sono passati veramente molti anni da allora. Volevo aiutarla a studiare per il secondo anno, perché c’erano cose di chimica del restauro che non riusciva ad apprendere, ma fu inutile, nel senso che rinunciò lei. Io all’epoca non sarei stata preparatissima in materia, ma certo che avrei capito cosa era scritto sui libri. Adesso, dopo aver fatto anni fa un articolo scientifico di beni culturali ed aver studiato su molti libri un anno intero-perché nessuno dei colleghi voleva aiutarmi- potrei aiutarla veramente, anche facendola studiare meno.
Le dimostrai il mio entusiasmo verso “il dr. Zonta” e le dissi che ero molto contenta che adesso ce l’avesse anche lei. Lei mi disse che la prima cosa che chiese al dr. Zonta fu: “ma lei è buono?”. Che poi aveva avuto anche una riduzione del seroquel. Ribadisco: non me ne intendo e non mi intrometto.
Ci siamo confrontate sulle pulizie di casa: io una volta alla settimana-15 gg., lei una volta al mese...conosco il problema...ho avuto anche io quella scadenza del mese...o anche due.
Non aveva finito di ristrutturare un po’ il suo appartamento per renderlo più accogliente-è nello stesso pianerottolo di sua mamma, così almeno è comoda ad andare da lei a mangiare...Fece uno scambio con suo fratello, in quartiere Firenze, su un condominio abbastanza carino, quello sopra il bar tabacchi forse, a giudicare da dove la vedevo qualche volta...

Io non so se queste mie parole possano esserle di un po’ di utilità. L’ho fatto col cuore, per quel poco che mi è possibile immaginare di qualche indicazione, mi dirà lei...Forse inutile, forse anche no.
Claudio un mio caro e fragile amico, aveva una “sofferenza senza voce” o quasi, o anche e senza dubbio persone vicine che non lo sapevano ascoltare-sì, questo-aveva detto che “non ce la faceva più”...magari l’avesse detto a me. Si è trovato solo con il suo male, che non so cosa fosse, so che passò del tempo in una clinica psichiatrica a Verona, e suo padre era medico. Lo seppi dopo. Le nostre vite erano lontane dalla fine del liceo. Così decise di congedarsi da questa vita. Al suo funerale ci sono “arrivata per magnetismo”, piangevo con la nostra professoressa Perisiutti davanti alla sua tomba, e le dissi che io ero invece ancora qui “perché facevo sempre tanto rumore”, lui era un a angelo, silenzioso..

Non riesco ad aggiungere altro. Con un finale così.
Devo dirle altre cose ma prendo un po’ di tempo, magari un’altra mail. Questa è completa così. Mi pare quei di averle messo davanti su un piatto il mio cuore, come a Salomè la testa di Giovanni il Battista...
Bisogna chiudere in silenzio.

Grazie, Barbara

18 aprile 2021 21:41
Caro Dr. Zonta,

In tutta la vita, dal punto di vista “psicologico” ho sempre tentato di aiutarmi. Forse per questo anche studiavo molto, anche le materie umanistiche. Le scientifiche mi costavano più fatica, specialmente quando mi sentivo depressa. Mi ritiravo alla scrivania nella mia camera. E compravo molti libri, non avendo spesso la forza di leggerli per esteso, ma ne ritenevo i concetti principali.

Papà mi aveva praticamente indirizzata lui, lui che tutto dirigeva e decideva sulla vita dei familiari. Liceo scientifico e poi chimica. La vita per me si faceva dura, visto che la mia continuità era spesso interrotta. Voleva che trovassi un lavoro che mi lasciasse del tempo libero per i mie interessi. Mi aveva proibito il liceo artistico perché era a Venezia, nonostante i consigli dell’insegnante di arte, perché lui sua figlia di 14 anni su un treno non ce la voleva mettere. Era possessivo e geloso dei suoi familiari. In più terrorizzato dalla mia indole mi disse davanti al mio gattino nero: “guarda, lui crede nella bontà del mondo, come te. Aspetta che prenda qualche calcio da qualcuno e poi vedrai come cambierà. Perchè sarà così”.

Si aspettava che avrei avuto presto un bel lavoretto, da insegnante possibilmente, con 3 mesi di vacanza e mezza giornata di lavoro, e che mi sarei messa a dipingere. Niente di più sbagliato. Quando mi misi a fare il dottorato era piuttosto infuriato. Io l’esame per l’insegnamento non lo passai nel 2000, ero all’ultimo di dottorato. Cercai sì lavoro, ma le uniche porte che mi si aprivano erano quelle accademiche...

Lui una sera consolò le mie frustrazioni dicendomi che il mio era come “il giro d’Italia”. Uno solo arrivava primo, ma tutti gli altri che riuscivano ad arrivare alla fine erano stati comunque molto bravi. Non so, forse un esame non mi era andato un granché. Spesso ero prostrata. Samyr dal medico di base. Un inverno ho ripassato un esame tosto nel salotto, sulla poltrona, davanti al fuoco e con il plaid sulle ginocchia...e lui che arrivava con il cucchiaio di pappa reale e me lo ficcava in bocca.

Non mi considerava “strana”. Con me la disciplina era ferrea. Niente chiacchiere, fatti. D’altra parte alle mie domande non era in grado di rispondere e chiudeva il discorso.
Alcune mie profonde debolezze erano top secret. Se mi scoprivano era la fine. Affidavo tutto alle mie agende, che tuttora conservo, dai 14 anni in su.

Mi sentivo un po’ “incompresa”. Mio papà sotto la corazza era un cuore tenero, molto sensibile. Ma sapeva che non se lo poteva concedere, era una sua legge di sopravvivenza interiore. Concretezza a tutti i costi, poche moine. Diceva che “le chiacchiere non fanno frittelle e che i maiali non vedranno mai le stelle”...non so di chi fosse questa frase, forse di un qualche politico della sua giovinezza.

Io avevo sempre le mie questioni che mi turbavano, pur comportandomi il più possibile secondo le prescrizioni di papà, per quanto mi costasse. Al liceo iniziai a trovare un po’ di consolazione nelle sigarette. Mi davano un po’ di tono. Papà non sopportava il fumo, ma capì ben presto che non riuscivo a farne a meno, e teneva sempre qualche pacchettino da 10 nel suo comò, nel caso mi fossi presa senza, perché mi vedeva che soffrivo come una bestia senza, mi veniva il vuoto mentale e non riuscivo neanche più a studiare...se quello era il prezzo da pagare per tirare avanti eravamo complici.

Avevo spesso che mi girava per la testa l’idea che “potevo sempre morire”. Non sapevo bene cosa significasse ma me lo ripetevo per farmi coraggio, forse tanto era “il terrore del fallimento” forse? Non lo so. Per me la vita “era sacra” e risolvere le cose in quel modo la trovavo una vigliaccata. Potevi sì strisciare come un verme, essere un fallito, vivere di espedienti, io non mi scandalizzavo. Mi venivano stati d’animo in cui “volevo andare a fare la barbona”. Forse più di tutto mi faceva paura papà.

Così durante il liceo andai a trovare la mia maestra delle elementari e mi confidai con lei. Lei aveva detto a mia mamma a suo tempo “non capisco questa bambina, una volta fa tanto e poi non fa più niente”...ma in fondo in fondo, siccome “ero la più brava della classe”, non si preoccupava nessuno di queste cose. Nè a scuola, né a casa.
Lei mi mandò a parlare con una sua conoscente, neuropsichiatra infantile, ma io mi sentii ben presto in pena per lei, cercai di sdrammatizzare e tolsi il disturbo.

Provai con l’insegnante di religione, che ci organizzava sempre delle belle conferenze di letterati di “comunione e liberazione”, mi disse: “la morte è un desiderio di eterno”...boh? Ma aggiunse un po’ di poesia e mi misi il cuore in pace.
Al liceo, in particolare il professore di latino, mi torturava spesso. Lui si era messo in testa che dovevo fare costantemente i compiti come gli altri miei compagni. Come avrei voluto esserne capace! Una "donna spezzata” diceva di me il medico di base. Lui mi disse chiaramente che non gli interessava che poi “facessi i fuochi artificiali”... ma era quello che potevo dare, e si rassegnò. Spesso mi prendeva in giro davanti a tutta la classe. Mi chiamava “la musa della poesia”, e mi chiedeva talvolta alla prima ora “se avessi fatto gli incubi”...e se la ridevano tutti. Non me la sono mai presa. Avevo troppe cose a cui pensare. Ero così, quella era la mia normalità. ECaro Dr. Zonta,

In tutta la vita, dal punto di vista “psicologico” ho sempre tentato di aiutarmi. Forse per questo anche studiavo molto, anche le materie umanistiche. Le scientifiche mi costavano più fatica, specialmente quando mi sentivo depressa. Mi ritiravo alla scrivania nella mia camera. E compravo molti libri, non avendo spesso la forza di leggerli per esteso, ma ne ritenevo i concetti principali.

Papà mi aveva praticamente indirizzata lui, lui che tutto dirigeva e decideva sulla vita dei familiari. Liceo scientifico e poi chimica. La vita per me si faceva dura, visto che la mia continuità era spesso interrotta. Voleva che trovassi un lavoro che mi lasciasse del tempo libero per i mie interessi. Mi aveva proibito il liceo artistico perché era a Venezia, nonostante i consigli dell’insegnante di arte, perché lui sua figlia di 14 anni su un treno non ce la voleva mettere. Era possessivo e geloso dei suoi familiari. In più terrorizzato dalla mia indole mi

disse davanti al mio gattino nero: “guarda, lui crede nella bontà del mondo, come te. Aspetta che prenda qualche calcio da qualcuno e poi vedrai come cambierà. Perchè sarà così”.

Si aspettava che avrei avuto presto un bel lavoretto, da insegnante possibilmente, con 3 mesi di vacanza e mezza giornata di lavoro, e che mi sarei messa a dipingere. Niente di più sbagliato. Quando mi misi a fare il dottorato era piuttosto infuriato. Io l’esame per l’insegnamento non lo passai nel 2000, ero all’ultimo di dottorato. Cercai sì lavoro, ma le uniche porte che mi si aprivano erano quelle accademiche...

Lui una sera consolò le mie frustrazioni dicendomi che il mio era come “il giro d’Italia”. Uno solo arrivava primo, ma tutti gli altri che riuscivano ad arrivare alla fine erano stati comunque molto bravi. Non so, forse un esame non mi era andato un granché. Spesso ero prostrata. Samyr dal medico di base. Un inverno ho ripassato un esame tosto nel salotto, sulla poltrona, davanti al fuoco e con il plaid sulle ginocchia...e lui che arrivava con il cucchiaio di pappa reale e me lo ficcava in bocca.

Non mi considerava “strana”. Con me la disciplina era ferrea. Niente chiacchiere, fatti. D’altra parte alle mie domande non era in grado di rispondere e chiudeva il discorso.
Alcune mie profonde debolezze erano top secret. Se mi scoprivano era la fine. Affidavo tutto alle mie agende, che tuttora conservo, dai 14 anni in su.

Mi sentivo un po’ “incompresa”. Mio papà sotto la corazza era un cuore tenero, molto sensibile. Ma sapeva che non se lo poteva concedere, era una sua legge di sopravvivenza interiore. Concretezza a tutti i costi, poche moine. Diceva che “le chiacchiere non fanno frittelle e che i maiali non vedranno mai le stelle”...non so di chi fosse questa frase, forse di un qualche politico della sua giovinezza.

Io avevo sempre le mie questioni che mi turbavano, pur comportandomi il più possibile secondo le prescrizioni di papà, per quanto mi costasse. Al liceo iniziai a trovare un po’ di consolazione nelle sigarette. Mi davano un po’ di tono. Papà non sopportava il fumo, ma capì ben presto che non riuscivo a farne a meno, e teneva sempre qualche pacchettino da 10 nel suo comò, nel caso mi fossi presa senza, perché mi vedeva che soffrivo come una bestia senza, mi veniva il vuoto mentale e non riuscivo neanche più a studiare...se quello era il prezzo da pagare per tirare avanti eravamo complici.

Avevo spesso che mi girava per la testa l’idea che “potevo sempre morire”. Non sapevo bene cosa significasse ma me lo ripetevo per farmi coraggio, forse tanto era “il terrore del fallimento” forse? Non lo so. Per me la vita “era sacra” e risolvere le cose in quel modo la trovavo una vigliaccata. Potevi sì strisciare come un verme, essere un fallito, vivere di espedienti, io non mi scandalizzavo. Mi venivano stati d’animo in cui “volevo andare a fare la barbona”. Forse più di tutto mi faceva paura papà.

Così durante il liceo andai a trovare la mia maestra delle elementari e mi confidai con lei. Lei aveva detto a mia mamma a suo tempo “non capisco questa bambina, una volta fa tanto e poi non fa più niente”...ma in fondo in fondo, siccome “ero la più brava della classe”, non si preoccupava nessuno di queste cose. Nè a scuola, né a casa.
Lei mi mandò a parlare con una sua conoscente, neuropsichiatra infantile, ma io mi sentii ben presto in pena per lei, cercai di sdrammatizzare e tolsi il disturbo.

Provai con l’insegnante di religione, che ci organizzava sempre delle belle conferenze di letterati di “comunione e liberazione”, mi disse: “la morte è un desiderio di eterno”...boh? Ma aggiunse un po’ di poesia e mi misi il cuore in pace.
Al liceo, in particolare il professore di latino, mi torturava spesso. Lui si era messo in testa che dovevo fare costantemente i compiti come gli altri miei compagni. Come avrei voluto esserne capace! Una "donna spezzata” diceva di me il medico di base. Lui mi disse chiaramente che non gli interessava che poi “facessi i fuochi artificiali”... ma era quello che potevo dare, e si rassegnò. Spesso mi prendeva in giro davanti a tutta la classe. Mi chiamava “la musa della poesia”, e mi chiedeva talvolta alla prima ora “se avessi fatto gli incubi”...e se la ridevano tutti. Non me la sono mai presa. Avevo troppe cose a cui pensare. Ero così, quella era la mia normalità. E facevo il mio dovere, come potevo. Aiutavo coi compiti qualche compagna di classe, con le versioni di latino. Non so perché Silvana venne a chiedere aiuto ad una sgangherata come me...ce la fece e mi regalò un piccolo paio di orecchini.

D’altra parte ero abituata ad aiutare i compagni coi compiti fin dalle elementari.
Dovetti ricorrere a qualche ripetizione di analisi matematica, ma fu poca cosa. Forse una o

due lezioni. Da uno studente di ingegneria. Chiesi ai miei se potessi prendere qualche ripetizione di latino, e non me lo rifiutarono. Andai da una studentessa di lettere classiche perché volevo che mi insegnasse bene tutta la metrica, per leggere le poesie con il ritmo giusto, non riuscivo a fare da me. Ma purtroppo non la sapeva neanche lei e per non umiliarla andai da lei a fare qualche versione...
Venni a sapere per caso da una compagna che forse mi frequentava perché la aiutassi coi compiti, Lisa, che tutti loro compagni di classe si trovavano spesso a casa di uno e dell'altro a gozzovigliare in compagnia, ma che me non mi invitavano "perché ero sempre in crisi". Non capivo in realtà un granché di questo espediente. Ci rimasi un po' male, ma in fondo a me delle loro feste non me ne fregava niente. Nè della grigliata né tantomeno di ridere e chiacchierare. Di cosa poi? Non ne avevo il lume.
Ma almeno ad una festa danzante invitarono anche me, e fu bello. La musica mi piaceva ed in fondo "ballavo da sola"

La dottoressa Bordignon, il mio medico di base, mi vedeva talvolta bene-e giù complimenti-talvolta male, ed in un giorno di quei "male" mi consigliò di andare da uno psichiatra che conosceva lei. Ero già all'università e studiavo in biblioteca, dove c'era pure un coetaneo paziente di quel medico, avulso e che riusciva solo a leggere romanzi. Per me quelle erano "passioni proibite", non potevo permettermi di prendermi indietro con gli esame e "perdere il gruppo forte", perché questo mi dava una sorta si sostegno morale. Poi lavoravo sì i fine settimana in pizzeria ma quei soldi mi servivano per vivere, per le sigarette, per vestirmi, mangiare ed il treno. Era una legge che mi ero data a 18 anni per mantenere le distanze dalla famiglia, e farmi forse anche un po' rispettare. Dove li trovavo io i soldi per andare privatamente da uno psichiatra? A farmi rincoglionire magari. Papà poi mi aveva sempre insegnato a "stare lontana da quella gente", "che se gli finisci tra le mani è finita, sei bollato per il resto dei tuoi giorni e sempre insegnato a "stare lontana da quella gente", "che se gli finisci tra le mani è finita, sei bollato per il resto dei tuoi giorni e

non te la cavi mai più". Papà era del 1927, i manicomi Basaglia riuscì credo a farli chiudere nel 1963, o nel 1971, non ricordo. Si perdevano i diritti civili una volta entrati là dentro. Ho avuto occasione di studiare un po' in questi lunghi duri anni. Papà, anche se non me ne rendevo conto pienamente, aveva le sue buone ragioni.
Mi facevo aiutare da un'amica psicologa in collegio, Marina, a progettare "vie di uscita", vie di emancipazione dalla famiglia, a superare i traumi interiori esponendoglieli...dico la verità che stavo male lo stesso, ma che avevo almeno qualcuno che mi desse qualche idea sulla quale lavorare...mi sentivo terribilmente dipendente da lei, che c'era così poco...avrei voluto averla sulla spalla come un pappagallo a dirmi tutto quello che dovevo fare costantemente.

Al penultimo esame mi prese una depressione senza precedenti. Avevo le mie buone ragioni. L'ambiente era malvagio terribilmente ed il professore-come ho saputo di recente era uno che soffriva di depressione maggiore, e che probabilmente non si curava. Era un uomo "incongruente". Non c'era una scrivania disponibile e lui voleva che stessimo lì tutti a preparare gli esami. Credevo di perdere il senno. L'ambiente era malsano al massimo, la legge 626 non era ancora arrivata. Li mandai tutti a quel paese e me ne andai a studiare da qualche altra parte. Provai a fare l'esame, chimica fisica dello stato solido con lui, orale. Ma appena aprivo bocca mi veniva da piangere, non capivo più niente essì che avevo studiato...E così fu anche la seconda volta. Il ricercatore del professore (Danilo, anche lui psicolabile) disse al professore che forse avevo problemi economici...e decisero di farmi fare una tesina scritta, alla quale mi applicai molto. Danilo non ce la fece a presenziare. Venne Moreno, il mio attuale professore, all'epoca quarantenne ricercatore, uno coi nervi d'acciaio. Fu anche piacevole e divertente.
Mancava l'ultimo esame, ed io stavo ancora male. Avevo bisogno di ordine e silenzio intorno a me e mi ritirai per due mesi alla biblioteca di fisica senza mai più mettere piede a chimica fisica. La mia compagna di scrivania era una anoressica sotto psicofarmaci e facemmo amicizia. Dopo due mesi andai in dipartimento, stavo un po' meglio. Incontrai Danilo, preoccupatissimo, e gli dissi di non temere, che non avevo mai avuto intenzione di suicidarmi. Feci l'esame orale di chimica e tecnologia dei semiconduttori, sempre col mio futuro relatore, col "capo" andò bene, ma non ricordo. Ero pronta per dedicarmi solo alla tesi e nel frattempo qualcuno si era laureato, per cui trovai una scrivania.
Per quanto stavo male avevo perso anche il lavoro in pizzeria, perché "non ero un bel vedere", e di solito mi "unghiavo la faccia". Mi dispiaceva molto la cosa, ma forse anche meglio così, così potevo "ritrovare me stessa". Finché un bel giorno mi chiamò Terry, l'ex cuoco della pizzeria, per chiedermi se volevo andare dove era lui, a fare la cameriera, al Castello Superiore di Marostica: Fantastico! Avevo di nuovo un lavoro! Così mi svagavo un po'. L'ambiente era bellissimo-e carissimo, i titolari civili e raffinati, si lavorava bene e tanto e mi pagavano una fortuna: 15000 lire/ora. Fondotinta, gonna nera e camicetta bianca e vai!

Facevo venerdì sera dalle 17 alle 3 di notte al bar e la ristorante, sabato e domenica dalla mattina alla sera. Anche due matrimoni in un giorno solo. Era dura lo ammetto, ma prendevo uno stipendio di circa 1.200.000 lire al mese, e potevo studiare anche. Mai vista tanta grazia. Il lunedì ero troppo stanca per stare in dipartimento, così mi organizzavo qualcosa di edificante: una mostra d'arte meravigliosa di ritrattistica e fisiognomica a partire da Leonardo al Palazzo Reale di Milano (per evitare la coda prenotai la guida con qualche giorno di anticipo), una mostra a Ferrara al Palazzo dei Diamanti, peccato avesse chiuso il giorno prima-ma mi mandarono il catalogo, una gita a Bologna dove non ero mai stata. Forse questo fu tutto quello che mi concessi.
Qualche volta portai anche mamma, a lavorare in cucina, al Casello Superiore, era bravissima.
Mamma però a casa mi spiava. Scoprì i cataloghi delle mostre e dovetti confessare. Protestò parecchio con me e papà facendogli vedere "quanti e dove spendeva i soldi sua figlia"...ma papà invece fu fiero di me, e riuscì a calmarla.
Io volevo dire che ricorsi ad un amico ad un certo punto, mi ricordo solo che era verso la fine dell'università per farmi aiutare. Un mio ex-corteggiatore. Ero confusa e terrorizzata di dover ad un certo punto tornare a casa, perché a casa non stavo bene (non mi rendevo conto che in realtà non stavo bene dappertutto, ma a casa forse era anche peggio). Mi diede il numero di una psicoterapeuta cui loro, come polizia di stato affidavano anche casi gravi di violenza e lei le "tirava fuori" queste povere ragazze. Failla Raffaella, a PD. Qualche incontro lo feci, coi pochi soldi che avevo, forse tre. Fu dura perché nella media guadagnavo 50- 60 mila lira a WE in pizzeria, ed un incontro andava sui 90-100, non ricordo. Nella sostanza mi disse: "tu te ne andrai da casa, ma non come una disperata...ma con i coglioni". Tutto il resto non me lo ricordo, ma non credo fu molto, parlai io.
Al momento della denuncia dei redditi papà mi chiese se avevo qualcosa da dargli...gli diedi quelle due o tre ricevute della psicoterapeuta e dovetti ammettere con lui che ne avevo avuto di bisogno...non mi disse niente, mi disse solo "dammi qua che ci penso io". Lui, quelli che non tollerava in assoluto erano gli psichiatri i bolli ed i manicomi.
Tutti noi si entrava in crisi alla fine dell'università...c'era chi non andava più avanti, che si inventava di tutto per paura di affrontare la vita...non ero sola. E mi iscrissi pure ad un corso di "teatro e danza" serale a Bassano. E non ero l'unica di quelle che conoscevo che facevano pure loro cose simili. Cosa mi diede? Un po' di svago. "Conobbi" un attore russo cui si ispirava il corso (stanislavskii), mi comprai due suoi libri che non lessi mai, conobbi una ragazza bravissima ed espressiva che mi piacque molto, aveva problemi di sordità, per cui compensava con l'espressività di tutto il resto del suo essere...mi colpì molto, Milena, di Solagna. Dr. Zonta, la ritrovai un po' di anni dopo al CSM, con non so che problema, non so paziente di chi. C'erano da sempre amici che mi dicevano che io per "quelli fuori" avevo la calamita.

Cosa mi facevano di male a casa? Con mamma avevo un rapporto conflittuale, perché eravamo molto diverse, e lo siamo tutt'ora, anche se la amo molto e cerco un po' di coccolarla come posso e farla uscire dalla sua prigione.
Verso la fine dell'università, che per me era una fase dura, quando ero a casa e studiavo in salotto, ricordo bene che mamma veniva con delle lamentazioni al limite dell'assurdo per me. Al limite di quanto potessi tollerare dal punto di vista psico-fisico. Tutti i suoi drammi più intimi, a partire dall'infanzia. Tutte le incomprese e mai affrontate incomprensioni con mio papà. Credevo di dare i numeri. Io ero sempre stata convinta che fossero la coppia perfetta, mi crollò l'universo intero addosso. Volevo solo scappare il più lontano possibile e lasciarli nel loro brodo. Io non sapevo come metterci le mani su queste cose! Ero così inesperta della vita! Lei ha da sempre fatto così. "Se l'è sempre presa con me" per i suoi problemi confusi. Mio fratello, più simile a lei, l'ha sempre protetto dal dolore. Entrambi non hanno i nervi saldi. Nemmeno il sangue freddo quando serve. Mi è capitato in frangenti simili di chiedere soccorso a papà, per non andare via di testa. Lui mi diceva "lasciala parlare...lasciala perdere..." Lui da lei si è sempre difeso così, schiacciandola di lavoro perché si tenesse occupata. Così almeno stava zitta. Poveraccio, non ce la faceva nemmeno lui, gli mancavano le armi ed i proiettili per combattere quella battaglia. Gli mancavano i mezzi. Ne aveva già abbastanza a governare se stesso... dico io adesso a 50 anni che so molte cose...la amava molto però, da sempre

Così avevo il pallino della fuga...
Il mio equilibrio andò in frantumi, mi salvò l'agenda. Mi pareva che mi fosse andato fuori uso l'emisfero cerebrale sinistro, tutto girava vorticosamente solo nel destro...dovevo uscirne fuori con quello...
La famiglia in realtà non l'ho abbandonata mai.
Mamma da un bel po' tirava su la bambina più piccola di una nostra cugina che ha una ferramenta a Cartigliano, Giovanna, figlia unica. Mamma stava dietro come lei sapeva fare a meraviglia alle tre bambine di Giovanna, alla mamma di Giovanna-donna anziana e difficile,

nonché al bisogno dava pure una mano giù alla ferramenta. Giovanna la pagava la mamma, e mamma seppur affaticata era contenta perché cambiava aria e si emancipava economicamente da papà, al quale non sapeva chiedere niente con le buone, troppo arroccata nel suo orgoglio e nelle sue teorie "che uno deve capire senza che l'altro parli". Lavorava tutte le

mattine. Papà metteva su la pasta perché mio fratello alle 12 arrivava dal lavoro. Io ero a Padova in collegio, fine dell'università. Il

mattine. Papà metteva su la pasta perché mio fratello alle 12 arrivava dal lavoro. Io ero a Padova in collegio, fine dell'università. Il dottorato poi lo feci da pendolare, avevo bisogno di vivere in una casa. Questa cosa andò avanti allegramente per anni. Finché mamma cominciò ad avere molto male ad una spalla, lamentandosene con papà che invece di dirle di stare a casa le diceva "porta pazienza".

A mamma il dolore fisico ha sempre fatto "un brutto effetto". Perde il controllo di se stessa e dei concetti, perde il senso del limite. Da cui quelle scenate che faceva con me. Come sei io avessi potuto cambiare per lei quello che le era successo nella vita. E quanto ci ho lavorato sulla sua vita a rielaborarla, a capire, e dolermene. Quanto ci ho pianto sulla sua giovinezza, e su tutto il resto. Con le forze di un settembre di 20 anni dopo o più. Cosa che mi costò un ricovero.

Si aiutò da sola, in un certo senso. Aveva la cuffia della spalla destra rotta. Troppo lavoro fisico. Dopo un calvario fu consigliata da un'infermiera di andare dal Dr. Costarcurta, ortopedico ad Asiago, particolarmente abile con la chirurgia della spalla. Io tornai da Padova lunedì, dopo l'ultimo esame. Il fine settimana mi ero fermata a studiare alla Fusinato, perché avevo paura di tornare a casa. La trovai all'ingresso che mi aspettava, con tutto un ambaradan addosso, due begli occhi sereni ed un dolce sorriso: il dolore fisico era passato, quello che "le batteva in testa". Aveva voluto affrontare la cosa da sola, con papà, senza dirmi niente, un po' per orgoglio un po' per paura che mi andasse male l'esame. Mi aveva tenuto all'oscuro di tutto. Mi voleva fare una sorpresa...

Quegli occhi che ho visto mi hanno spiegato molto di mia mamma...e ne feci tesoro.

Psicoterapia...qui faccio un salto temporale grosso, anno 2011, marzo. A me succede a settembre-ottobre, se deve succedere. Eccezione estiva dopo la morte di papà il 19 luglio 2016. Ma quell'8 marzo 2011 avevo bevuto whisky come una spugna ad una festa coi matematici e fumato droga sintetica olandese, che sfuggì, peccato, alla batteria di test che mi fecero al Cattinara di Trieste. Diego e mio fratello Paolo vennero a Trieste a prendermi. Fu il mio primo ricovero a tradimento, credevo di andare a fare un colloquio...Allora sì ho conosciuto cosa fossero veramente le allucinazioni, a lezione scrissi per ore per libere associazioni, conservo quegli scritti perché li scannerizzai e li mandai ad un po' di colleghi. Volevo salvare il mondo...Non erano idiozie, per nulla, ma non sarei riuscita a salvare proprio nessuno, nemmeno Geddafi, nonostante li mandai pure al Quirinale. Più avanti, studiando seppi che anche Nietzche aveva fatto cose del genere, ma era perché "aveva il lue" dicevano. Ovviamente, non volevo prendere niente. Avevo fumato una canna di hascisc ad una festa, dopo la laurea, alla Malga Rossa. Mi ci portò mio fratello. Lui fumava qualche volta con un suo amico. Io ai tempi del liceo rifiutavo sistematicamente "il giro della canna" perché vedendo quanto forte fosse la mia dipendenza dal tabacco, se mi fossi trovata bene col THC non me ne sarei più riuscita a staccare. E ok, la nicotina non obnubila la mente. Io di essere obnubilata da droghe o alcolici non ne volevo assolutamente sapere. Anche se successivamente comprai un libro sulle droghe all'università e lo studiai, piccoletto, del Tossicologo Enrico Malizia-che andai pure a conoscere a Venezia ai tempi del mio lavoro lì, per chiedergli consigli ai miei malesseri e alla mia intossicazione da clorurati. Parlammo un bel po' e mi disse che secondo lui c'erano anche problemi psichiatrici...ne fui molto amareggiata.

Cosa mi diede quella canna che mi regalarono e che mi fumai da sola? Allucinazioni, pensieri e concetti che ci misi 5 anni a smaltire dal cervello, a dimenticare, a ripulire. Non ne seguirono altre di esperienze del genere-non ne volevo assolutamente sapere o averci a che fare. La droga sintetica olandese del 2011 fu mimetizzata in una sigaretta, che fece il giro del tavolo, perché a tutti noi non era rimasto più niente da fumare...Stemmo male tutti con una sola boccata, non si riusciva nemmeno a stare in piedi. Io stetti male più degli altri però, perché qualche problemino ce l'avevo già di mio...

Alla fine del primo ricovero il Dr. Tito parlò a me e a Diego, che era a pezzi. Disse che mi sarebbe stata utile anche un po' di psicoterapia. Io gli dissi che quella psicanalitica non la volevo, che Freud lo disprezzavo perché si teneva su a cocaina e che pensavo che quella cognitivo-comportamentale potesse essere qualcosa a me gradito. Mi diede ragione, ma difese Freud, dicendo che faceva così perché aveva un tumore, e che quel che di veramente valido disse fu l'aver ammesso/scoperto la presenza di un "inconscio". Mi mandò privatamente dal Dr. Caneva, nel suo studio in centro, perché dissi disperata: "ma dove mi state portando?" Cioè al CSM.

Feci qualche colloquio. Il Dr. Caneva è veramente in gamba pure lui. Io ero angosciata per le sorti del mio lavoro, per le mie allergie...gli dissi che al mare stavo meglio, che non sapevo come farmi predere qui e lì, in posti vicini al mare... mi suggerì qualcosa per le sedi di lavoro, non so neanche cosa ma gli dissi che erano cose matematicamente impossibili. Non vedevo la possibilità di soluzioni a breve termine, ne ero più che consapevole. Mi disse che potevo sempre andare al mare il fine settimana...Mi parve una buona idea, un ottimo compromesso al quale non avevo mai pensato...certo che avrei dovuto avere le forze per arrivarci fino a lì...

Stavo prendendo lo zyprexa. Gli dissi che per me era inutile andare da lui in quelle condizioni, perché comunque tutti i suoi buoni consigli non sarei riuscita a metterli in pratica in quelle condizioni in cui ero. Mi rispettò. Ma quella di andare al mare...non me la sono mai dimenticata!

L'ultima mia trovata (credo fine 2020-inizio 2021) fu comprarmi un corso di un mese di "induzioni ipnotiche quotidiane" per darmi un po' di coraggio. C'era una gionata di saldi, e lo sconto era notevole, e l'accesso a vita. Non che ci facessi molto affidamento, ma non avevo veramente niente da perdere. Venivo da deliri amorosi di notevole portata e l'haldol che avevo in corpo era veramente tanto. Bisognava averci uno scopo dicevano, ben preciso. Mi diedi l'obiettivo di un corso di francese online. Cioè:apprendimento di una lingua come abilità da sviluppare. Non fu niente male. Ovviamente con tutto quell'aloperidolo non ricordo benissimo, ma non lo disdegnai per niente. Finito il corso di induzioni ipnotiche-con accesso a vita ricominciai per la seconda volta il corso di francese, due mesi gratis.

Ci fu una cosa che ricordo bene nella finale del corso: "l'uomo di settembre". Questo era un espediente che un ipnotista credo famoso escogitò per una sua paziente difficile, e che diceva "il nostro ipnotista" Charles Fantechi di aver usato anche lui, nel suo corso "Miracle Mind" (io di solito da questi titoli mi tengo ben lontana, ma ammetto che, prima di giudicare cerco di conoscere le cose). La paziente difficile aveva un passato difficile e di solitudine, se ricordo bene era molto sfiduciata e con una sequela di pessime qualità interiori. Roba che non si sapeva che santi chiamare. L'ipnotista le "creò a proposito" la figura di un caro signore, che andava a trovare lei bambina ogni settembre, e in qualche modo gliela ficcò in testa, per educarla pian piano a sentimento ed emozioni corrette. La paziente si ristabilì. Devo dire che la cosa mi colpì molto. Anche Allen Carr, fumatore incallito andò da ipnotista, uscì e smise di fumare. Scrisse il suo libro che fece scuola. Penso fece anche una valanga di soldi, ma con me non ha funzionato. Snobbò molto quella seduta di ipnosi. Il merito dell'aver smesso era suo secondo lui, di quello che aveva capito delle dinamiche di questa tossicodipendenza. Ma smise di fumare uscito dalla seduta, come per miracolo.

Comunque non importa, è da quando che ho iniziato che ho tentato di smettere. E ho anche smesso qualche volta, ma ho sempre voluto ricominciare...

Per il passato, pre psicofarmaci comprai anche libri di PNL (programmazione neuro linguistica) su consiglio di fanatici ex tossicodipendenti che conoscevo e che sembravano forti di avere le soluzioni in tasca per il benessere di tutti. Penso di non essere riuscita a finirne uno. Io stavo da cani lo stesso alla faccia del linguaggio che doveva contenere solo frasi affermative o

essere riuscita a finirne uno. Io stavo da cani lo stesso alla faccia del linguaggio che doveva contenere solo frasi affermative o

boiate del genere.

Seguii in post doc a Venezia, all'ospedale di Bassano un corso di "auto-mutuo aiuto nell'ambito della salute mentale" per vedere se mi davano buoni consigli per governare il mio anziano professore di Venezia, "pazzo scatenato", Riccardo. Uomo a cui volevo molto bene fraternamente e che stimavo molto per la sua vasta cultura e pazienza, il mio "mentore".

Totalmente squilibrato. Correva appresso a tutte le gonne che incontrava o quasi-scherzo-dovevano avere un certo fascino anche intellettuale su di lui. Si confidò con me (oltre a provarci-con mia grande esasperazione) lui bambino-preadolescente era stato indotto dalla donna di servizio, un giorno in cui sua madre era uscita ad un rapporto sessuale. Ne fu parecchio sconvolto. Mi disse che lo raccontò a degli amici/amiche/moglie? E che la loro risposta fu "ma non ti fece mica male!" Nel senso che fisicamente non fu doloroso. Che idioti. Il dolore della sua anima non lo riusciva a considerare nessuno.

Comprai libri, che non lessi. Era una cosa più rivolta ai familiari degli psichiatrici, che si sostenessero l'un l'altro e non si abbandonassero ai sensi di colpa..

Un corso sulla comunicazione assertiva, di una psicologa, sempre all'ospedale di bassano. Me lo ricordo interessante.

E certo Diego, non ricordo se prima o dopo il mio primo ricovero mi fece vedere "qualcuno volò sul nido del cuculo"...No comment.

Un problema della psicoterapia: ti insegnano tante cose, tu ti applichi e tutto o quasi fa acqua. Inapplicabile. Specialmente se stai in un mondo di merda. Specialmente se sei pure "disabile", cioè malato ed ipersensibile. Soffri come un cane per ogni soffio di vento. E la psicoterapia non ti amplifica altro che il segnale che arriva dal "mondo di merda", perché quanto sia di merda, te ne rendi conto di più. Perchè adesso hai delle teorie su come dovrebbero essere le cose per farti stare bene, in armonia con l'universo.

Provai anche a leggere roba Buddista al liceo, ci trovavo concetti interessanti. Non lessi molto, "lo zen ed il tiro con l'arco" e "Siddartha".
Il mio pezzo preferito:"cosa vide il poeta la sera" o qualcosa del genere. In sostanza si parlava della trascendenza dell'amore fisico nella danza di una bambina.

Perchè mi impressionò tanto? Perchè incontravo solo buzzurri, che pensavano solo "a farsene più che potevano" di ragazze. E io, non ci stavo mai.
Il mio primo bacio credo a 15 anni fu a tradimento e lo lasciai. Ero per l'amore platonico.

Da grande, a Basovizza lessi "autobiografia di uno Yogi", il libro preferito da Steve Jobs. E decisi di tenermi Gesù.

Buona notte Dr. Zonta. Barbara

19 aprile 2021 09:28
Caro Dr. Zonta,

In fretta e furia la prima mail che le scrissi per dare il più possibile fu questa. Volevo dire tanto, tutto e subito. Andrebbe "sgrezzata" nel senso che mano a mano che mi venivano in mente le cose, saltavo da un punto all'altro. Sono riuscita a mettere dei titoletti. Sono un po' cronache delle mie lotte contro i pensieri/problemi che mi porto/portavo dentro e che, riaffioravano nei deliri. Almeno questo è quello che sembra succedere a me. Delle cronache dei deliri veri e propri ho scritti e documentazione, e buona memoria, ma sono cose a sé stanti, nel senso che farebbero perdere il filo di quello che tento di comunicarle con questo scritto.
Ho omesso molto. Per fare le cronache dei ricoveri, dovrei riesumare le agende, o farmi passare almeno la cronologia dei farmaci, perché non sono queste le cose più importanti che tengo a mente. Il primo è stato sicuramente molto particolare per come agivo, gli altri più standard. Poi il ricovero a Trieste dopo la firma del contratto è storia lunga e tutta da ridere. Perché sì che era anche un delirio religioso coi fiocchi-causato dalla mia ignoranza in materia e dal fatto di essere quasi costretta da una anziana vicina di casa a leggere un crudissimo libro della biografia di una mistica cattolica dei nostri tempi, che ho anche recensito molto duramente.
Ho omesso il dramma familiare della fine del 2014, dove mio fratello è stato colpito dalla disgrazia di un aneurisma cerebrale della moglie, mentre io ero in ospedale. Si è salvata comunque ma il suo cammino di riabilitazione è stato lungo, le incomprensioni con la famiglia di lei sempre più grandi ed ora sono divorziati da poco.
Su word sono circa 14 pagine-in media le precedenti che le ho mandato erano di 4 pagine.
Attacco un pdf

Caro Dott prima mano.pdf

, ma le consiglieri magari di leggere su carta stampata, io a scrivere sono stata anche efficiente ma a leggere non ci si mette molto meno tempo.
Lascio così com'è.

Caro Dott. Zonta,

Volevo ringraziarla tanto per tutto quello che mi ha trasmesso durante la visita di ieri. Lo considero un dono preziosissimo per me.

Per gli anni passati mi sono erudita come potevo, libri, bugiardini, internet, corso di psicoeducazione per giovani (organizzato qualche anno fa dal CSM), ma mai ero riuscita ad avere spiegazioni così complete ed esaustive al caso mio.

Aspettavo con ansia questa visita, e avevo ragione.
Sarà per deformazione professionale ma ho bisogno di capire bene le cose, incluse quelle che mi turbano e mi inquietano (magari subconscie ma logiche vere e sempre presenti di sottofondo) che mi bloccano la vita impedendomi di viverla in pienezza, alle quali, forse in frangenti di crisi si imputa anche la ragione/causa della malattia stessa, intendo più della fase depressiva-qui forse la sottile logica di cui parla la Jamison, e di cui sono sempre stata consapevole anche io, che porta al delirio finale.

• Super sintesi, con generalizzazione spinta

Io per il passato non volevo assolutamente che mi si bloccasse il delirio, perché pensavo sarei riuscita ad approdare a delle soluzioni per la mia vita. (Sempre una presenza costante di settembre-ottobre). Non ero ben consapevole della mia malattia e delle sue dinamiche, la negavo, perché essendoci nata, ero abituata a cavarmela da sola, con tutte le difficoltà del caso, e pensavo fosse una cosa normale per me e per tutti gli esseri umani-cosa che succede a tutti noi psichiatrici.

Ne combinavo inoltre una di grossa: dopo aver lottato tutta l'estate per tirarmi su (vacanza al mare, camminate, cura della mia persona) (prendendo i farmaci prescritti, in genere con costanza ma aggiustando le dosi dell'haldol a 10-15 gocce al max., quello da 2 mg/ml), e non essendo riuscita ad ottenere il benessere cui miravo (forse per una sorta di "memoria cellulare") appena salivano un po' le forze e l'audacia (settembre) tentavo il tutto e per tutto smettendo l'haldol...(poverina!) comprandomi una bottiglia di Jack Daniel, notti bianche, tabacchi di ogni sorta musica ed isolamento, delirio su Facebook per risolvere qualche problema mio ed universale...ma di solito riuscivo a farlo ben poco perché mio fratello e mia mamma chiamavano il CSM e arrivava l'ambulanza...e haldol a volontà con mia disperazione all'ospedale.

• Sofferenze varie professionali-e loro risoluzione felice

C'è da dire che tra le mie forti sofferenze c'erano un lavoro da ricercatrice sì permanente ma strutturato da disperazione, per corrispondenza, per poter assistere papà, la storia con Diego che non prendeva mai una piega definita, con

mia grande sofferenza interiore, (né figli, né in fondo un essere parte ufficialmente della famiglia come tutti gli altri pur dovendo essere portata molto frequentemente "nella fossa dei leoni"). Un gruppo di ricerca a Lecce, dove però per motivi di famiglia non sono più riuscita a stare-con mia grande sofferenza perché il mare mi dava sollievo-l'appartenenza alla sede di lavoro di Venezia che era stata da anni soppressa e le telefonate dell'amministrazione del CNR che mi diceva che dovevo risolvere la questione. Per fortuna c'era il professore col quale lavoro ora a Padova, Moreno,che in quegli anni mi ospitava sempre per qualche ora a fare misure sperimentali sui campioni che mi mandavano da Lecce per posta. Adesso finalmente lavoro con lui, ci siamo riusciti, dopo quasi due anni di Basovizza (CNR-IOM mio istituto definitivo e sede amministrativa) grazie ai due direttori (uscente ed entrante) e al medico del lavoro. Non chiedo di più dalla vita, ho trovato serenità ed eccellente serietà lavorativa. Poi quando a Moreno (prof. Padova), quando gli ho detto molto timorosa e triste che avevo la depressione bipolare, mi ha fatto un sorriso e mi ha rassicurata. Mi disse che lui aveva avuto la sua benamata e attiva mamma con lo stesso problema, che lo conosceva bene. Mi ha detto di stare tranquilla che nell'ambiente accademico c'era anche ben di peggio-e non dichiarato...Mi chiede sempre come sto, mi tiene d'occhio e mi aiuta quando sono in difficoltà e glielo chiedo. In genere apprezza il mio lavoro scientifico, mi fa un sorriso e mi dice "ci sentiamo", perché specialmente adesso col covid le mie presenze a PD sono ridotte all'estremo necessario.

• Vita a Basovizza

A Basovizza avevo addosso il Depot di Haldol 4 liti (dai quali non mi volevo separare) 2X50 depot ogni 15 giorni...una botta da orbi. Al lavoro timbravo alle 6.30 del mattino, vedendo spesso i cerbiatti del bosco, alle 12.30 andavo in mensa con un gruppo di ricercatori di laser che conoscevo dal 2000, appartenenti al sincrotrone (altro ente nel campus) così avevo compagnia..non parlavo mai però, sapevo solo ascoltare, e anche malamente.

Poi staccavo verso le 17 andavo a casa, lì vicino, in un bosco, mangiavo la pagnotta della mensa con un po' di yogurt telefonavo spessissimo a mamma e Diego, e andavo a letto.
Quando non faceva troppo freddo leggevo (non c'era un impianto di riscaldamento, ma una pompa di calore, cha attaccavo la mattina un'oretta e basta), sennò rosario sotto le coperte..

Cambiavo sole le federe, il letto l'ho rifatto completamente cambiando le lenzuola una volta credo...era una cosa troppo grande per me. Ma facevo la doccia a casa il venerdì sera e lì il mercoledì mattina-sveglia alle 5, non volevo essere in disordine e me lo diedi come regola assoluta.

1

Al lavoro, ho letto praticamente gli articoli della maggior parte dei ricercatori dell'istituto, per conoscerli , loro ed il loro lavoro,l'unica cosa che riuscivo a fare..oltre a tentare con scarso successo di smettere di fumare...
Di positivo è che ho conosciuto, seppure così menomata una buona parte di colleghi, ai quali sono affezionata, che stimo che sento ogni tanto, e coi quali

collaboro per l'attività scientifica e tecnico-amministrativa, per cui adesso si riesce a lavorare bene anche in telelavoro. Siamo quasi tutti coetanei, ed il livello di competenza professionale è molto alto, finalmente.

Il venerdì pomeriggio andavo a prendere il treno per tornare a casa, lasciavo lì in parcheggio la macchina, e ritornavo a Basovizza il lunedì mattina, partendo col treno delle 5 di mattina.
Avevo però un'attività "ludica": qualche settimana, presa per fame mi mangiavo una pizza al salamino con una birra piccola...talvolta in centro a Basovizza (dove il pizzaiolo mi diceva:"solita piazza solita birra") talvolta a Barcola: pipì al CSM "di Basaglia" (dove ero stata ricoverata all'inizio -lo chiamavo "hotel a 5 stelle", dopo la firma del contratto, e mi dicevano di andarli a trovare), santa messa lì a fianco e solita pizza solita birra anche alla pizzeria di fianco...

Le mie mille avventure col ricovero di Barcola non gliele racconto per il momento. Sono divertentissime. Diego le conosce per filo e per segno...mi hanno fatto pure l'elemosina!
Non finisco di riderci sopra. Anche con Diego.

• Alcolici

Alcolici da tempo immemore non ne tocco più, bevo acqua (e caffè). Una cosa ho scoperto l'hanno scorso dalla cantina di mio fratello durante il lock down: il "Traminer bianco". L'ho solo annusato ed assaggiato, ma posso dire che mi ha lasciato un marchio indelebile. Profumo di fiori, delizioso. Non so se lo conosce, la inviterei a provarlo. Credo sia un vino di una cantina x dell'Alto Adige. Ho saputo che ce l'hanno alla taverna "all'alpino" credo si chiami così, quella dove c'è l'ingresso al museo degli alpini al ponte vecchio. A me e a Diego piace molto quel posto, fanno cose molto buone. Sebbene Diego sarebbe abbastanza tollerante e me ne concederebbe un calicetto, io gli ho setto che mi accontento di un sorso dal suo bicchiere, quando il covid permetterà è una cosa che vorrei fare...

Ho il ricordo dell'ultima volta, un sorsetto del suo "bianco fermo", lì alla taverna, con un crostone delizioso. Ho esclamato: "ma assomiglia al Traminer!" L'oste ha annuito e mi ha detto che avevano anche il Traminer e che se non sbaglio, non me ne intendo, quello era uno "Chardonnè" (probabile errore di ortografia mio).

• Acquisti incongrui e crisi-precrisi-logiche sottili

Una cosa sulle logiche sottili e come li chiama Diego, gli "acquisti incongrui"...chiamiamole "emozioni di settembre" copiando un po' dalle impressioni di settembre dei PFM (bellissima canzone, "leit motiv" delle mie crisi). Problema anche delle crisi "compratorie" della Jamison. Io sono sempre stata un po' più forte di lei, non ho mai fatto debiti- una educazione inossidabile della mia famiglia-e nel conto corrente non ho mai tenuto eccessivo denaro. La carta di credito l'avevo sempre rifiutata per questione di principio. Adesso ce l'ho ma sono cambiata anche io.
Sempre a settembre per lo più...braccialetti, orecchini...vestiti, scarpe..tutte cose molto belle, di costo ragionevole (intendo che mi potevo permettere e che obiettivamente il prezzo lo valevano), allo scopo nascosto di "conquistare

finalmente Diego". Ho fatto anche questo, con velocità spettacolari, come se i minuti li avessi contati. Certo alla fine spendendo parecchio. Anche però comprando alcune paia di scarpe in svendita molto più grandi del mio numero (che l'anno scorso ho regalato ad una mia cugina ed alla sorella letterata di Diego, con la quale ho sempre condiviso un cert sile nell'abbigliamento)...e qui cominciavano a nascere le "incongruità" e la mia perdita di controllo, notata dalla famiglia che culminava col blocco del conto, il sequestro delle carte, il mio terrore verso di loro, e chiamiamolo il mio "rifugio" in ospedale. (credo 2014)

Un punto è che durante l'anno, magari stavo male e non mi permettevo/abbisognavo di nulla. Devo dire che nonostante tutto nei tempi recenti anche se non bene sono stata discretamente, e quando vedevo qualcosa di interessante che poteva fare al caso mio o che mi serviva, lo prendevo al momento giusto...dico senza dover aspettare le forze di settembre...

Comunque ne ho combinate parecchie di queste cose nel corso degli anni. E se ero già in delirio compravo oggetti che facevano parte di questo universo mentale di concetti, anche estreme schifezze, che mia mamma poi riportava indietro alle negozianti (tipo 10 portachiavi, altrettanti orribili foulard...) sgridandole perché a loro non pareva vero di approfittare di me...

Una volta al Montura in via Capitelvecchio, dove avevo sì comprato qualcosa per la montagna, e loro avevano a computer la cronologia degli acquisti, sempre in crisi-precrisi (stavo aumentano un po' l'haldol sotto gli occhi della dottoressa Fusco, e andavo al CSM a prenderlo), sempre cose di settembre-ottobre, chiesi scarpe da bambini senza neanche voler un numero in particolare (quelle esposte volevo, con loro grande stupore), berretti da bambini (maschio e femmina, due gemelli che volevo da Diego: Yiuri ed Olga), maglioncini, libri, borracce, un pile per Diego-nulla per me. Una montagna di roba. Il bancomat non andava. Ho chiamato Marilena, la consulente e le ho chiesto di alzarmi i massimali (siamo diventate amiche in tutti questi anni di avventure) E loro mi hanno chiesto perché stavo facendo questo. Ho risposto che avevo la depressione bipolare. La commessa è venuta subito da me e mi ha detto che ce l'aveva anche suo papà, e che anche lui faceva così, e che poi si pentiva. Dissi che mi sentivo un po' strana e che poco dopo sarei andata al CSM dalla dottoressa a prendere le medicine...hanno chiamato loro e non ricordo come sia andata

esattamente ma mi sono trovata all'ospedale. Mi hanno lasciato un libro con foto in bianco e nero della montagna, che ho tenuto sul comodino. Quando sono uscita dall'ospedale sono voluta andare lì subito con mamma per pagarglielo, ma non hanno voluto, hanno detto che me lo avevano regalavato.
Una volta ristabilita, sono andata a comperare il pile per Diego, ed uno anche per mio fratello... (2015)

Quei 2500 euro del Montura, mi sono serviti poco tempo dopo per comperare il computer portatile nuovo, ordinato calibrato sulle mie esigenze alla Apple, nel negozio del mio ingegnere di fiducia (mi ha fatto assistenza tecnica da anni e anni, siamo diventati amici ed era di sicuro uno che non voleva fregarmi). Mi avere

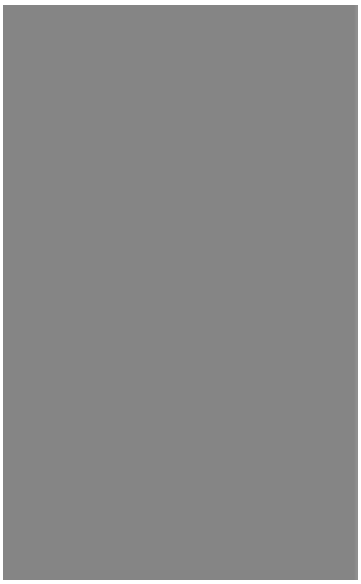
sistemato un po' il mio vecchio, ma avevo parecchi problemi di compatibilità e non riuscivo più a lavorare bene. Abbiamo aspettato parecchi mesi che arrivasse perché era "non standard". Memore di tutte le sofferenze psicologiche inflittemi per come ero io, ero piena di sensi di colpa, perché era un oggetto molto costoso, dissi a Carlo di venderlo. Carlo che mi conosceva bene, e che in fondo era anche affezionato a me, mi convinse di andarlo a prendere, di andare almeno a vederlo...Risultato: bellissimo. Quello che faceva per me. Un monitor splendido, che quello vecchio non riesco neanche più a guardarlo-consulto a fatica, al bisogno gli archivi che mi servono talvolta.
Siamo nel 2021 ed è ancora una "bomba". Aggiorniamo assieme qua e là ogni tanto, ma posso dire che ne sia valsa la pena. Ha ancora buonissime prospettive. Carlo, quando non lo sento da un po', lo chiamo per sapere come sta, è una persona molto cara. Un anno siamo andati assieme ad un corso serale di russo, che poi ha dovuto chiudere per carenza di allievi...
Al corso di russo l'insegnante era allibita-prendevo parecchi haldol, era inverno, ma chiedevo vocaboli che erano talmente "freschi" che lei non ci poteva credere, neanche il più cretino dei suoi allievi avrebbe fatto una cosa simile, ma ripeteva con pazienza. Ma quelle emozioni gliele leggevo in faccia. Le avevo detto che avevo "la malattia di Tolstoj" e che per questo prendevo medicine. Ma verso la primavera mi sono ribellata, ho portato l'haldol a 10 gocce da 2mg/ml, persi la pazienza, volevo imparare anche io. Ebbi un eclatante miglioramento e mi misi a studiare un po' anche. Il corso finì e non riprese più, ma con le poche conoscenze che avevo lessi Pasternak (anche lui, uno degli amici), il Dr. Zivago, con eleganza e senza difficoltà. Stupendo. Mi ha insegnato molto. Era un nobel per la letteratura per cui la traduzione era ben fatta, decisamente. La difficoltà di quella lettura , senza un'infarinatura di base di russo è che Pasternak chiamava i suoi personaggi con nome talvolta diminutivo-vezzeggiativo del nome, cognome e patronimico (nome del capofamiglia, se non ricordo male.
Poi ho letto la confessione di Tolstoj, anche lui bipolare, forse l'opera che segnò la sua conversione-crisi sì, ma lucidità e precisione assolute.
Ed ero innamorata della Russia comunista. Lessi un libro su consiglio di Mariateresa (la letterata sorella più legata a Diego) "tempo di seconda mano", sul crollo della Russia comunista e sul comunismo di Stalin. Ho capito molte cose che erano da capire assolutamente. La poesia era ben poca. Un libro molto crudo. Il libro non ha preso il nobel per la letteratura, ma l'autrice sì, con un altro suo scritto. Adesso so che cosa è stato il comunismo. Ho una visione lucida e non fantasie trasognanti.

Logica sottile e tema della crisi autunno 2014 e degli acquisti "di seduzione": preamboli
Dopo la sospirata settimana al mare con Diego (finalmente soli ed un po' di vita assieme), non potendone più di vedere e sentire che tutti "i leoni e leoncini" del suo parentado si facevano una valanga di cavoli propri, senza curarsi di quel membro della famiglia così introverso, così carico anche dei problemi loro nonché dei genitori anziani, che si era "sacrificato" nella spartizione dei beni di famiglia perché tutti i fratelli fossero appagati accettando quello che nessuno di loro voleva, cioè la nuda proprietà della casa dei genitori, ai miei occhi incapace di farsi una sua vita. Aveva sì pensato di farsi un appartamento sul campo di dietro, ma che una sua sorella voleva tutto lei per farsi la villazza. Mi aveva confessato timidamente la cosa, ci frequentavamo ancora da poco, mi aveva detto che sentito così, lui aveva

taciuto le sue esigenze.
Quando mi disse all'inizio della nostra storia queste cose, che "la sua casa" era quella dei genitori, mi prese un colpo, specialmente conoscendolo da quando eravamo ragazzi, sapendo benissimo di averlo mandato a quel paese per tanti anni per via della sua introversione e timidezza. Non mi sembrava che la soluzione più sbagliata per lui. E dentro qualcosa mi rodeva perché secondo me tutti i suoi familiari anziché aiutarlo "lo avevano abusato". Possibile che non lo conoscano? A me per capire come era dentro mi è bastato un colpo d'occhio da sedicenne. Ma come diavolo lo avevano educato (li avevano educati)? Io per mio fratello ho sempre dato l'anima. Mamma ci aveva insegnato a fare metà di tutto, anche di una caramella, fin da bambini. Lei con mio papà aveva fatto sempre così, specialmente quando c'era veramente poco, anche da mangiare, che comunque non è mai mancato. Si amavano molto pur nelle molte incomprensioni di sottofondo dovute a questioni educative e a stili di vita meno evoluti degli odierni. Hanno sempre avuto tra loro un comportamento educato e civile, e forse troppo poca intimità e confidenza.
Quando la mia misura è stata colma, dai discorsi marini di Diego (pensava a come avrebbe potuto aiutare il fratello che aveva messo su famiglia se col nuovo lavoro non fosse andato bene-quando invece a lui non pensava nessuno, e a me bolliva il sangue nelle vene), con l'avvicinarsi di settembre sono diventata "un titano".

• I miei genitori-famiglia, fritto misto

I miei genitori, che avevano lavorato e risparmiato su tutto per "il tetto sopra la testa" avevano lasciato a me e a mio fratello un appartamento a testa su una bifamiliare che si "erano costruiti" da giovani, dove eravamo vissuti fino ai nostri 15 anni anche io mio fratello-mio fratello l'ho lasciato scegliere, voleva il posto dove era nato, io ho avuto l'appartamento di sotto, al piano rialzato, nel 2004. La casa "dei genitori" successiva l'hanno fatta costruire dopo, quando sono riusciti a



farsi vendere, dopo anni di sogni, il pezzo di terra di fianco e papà era diventato da un bel po' direttore di una ditta di mobili moderni metallici di Crespano, per cui, io non ho mai voluto sapere, per non pretendere (loro educazione di contare sulle proprie forze-a 18 anni ho voluto cominciare a lavorare d'estate ed in pizzeria i WE fino al dottorato), per cui immagino debba aver guadagnato bene...poverino...a 54 anni è andato in pensione, perché lavorava in regola da quando ne aveva 14. E' cresciuto nella miseria nera.Ha studiato la meccanica da solo, e dopo il lavoro alle smalterie ha insegnato moltissimi anni alle scuole serali di arti e mestieri (INAPLI)

Mamma veniva da una famiglia dove i soldi giravano parecchio, ma non se ne fermavano molti. Ma non mancava niente delle ultime novità. Quando hanno comperato la prima televisione aprivano le porte di casa a tutto il vicinato. Erano brave persone. Avevano molto amore per il prossimo. Nonno Silvio insegnava ai suoi figli "che piuttosto di farle era meglio riceverle" (le cattive azioni) e nonna Placida "che col minestro che te minestri te resti minestrà" (Nel Vangelo Gesù dice "che con la misura che misurerete sarete misurati") I Tottene, quelli delle moto sono i fratelli di mamma. Hanno fatto fortuna, ma non staccano mai, sono sempre nella loro attività lavorativa, che a loro piace e dà soddisfazione. Le femmine, hanno fatto tutte la loro vita, ma in un certo senso non sono state incluse nell'attività di famiglia che è stata proseguita dai maschi.

Mamma era la figlia maggiore, la prima di 7 figli e se li è dovuti crescere ed accudire lei per problemi di salute di sua mamma, oltre cha a "lavorare in bottega". Noleggio auto e moto, biciclette: vendita costruzione noleggio, riparazione...Nonno sì, faceva le biciclette da corsa, la sua specialità, e ovviamente correva e faceva gare. Una salute di ferro, però è morto a 69 anni fulminato da un bruttissimo cancro non so ben di che natura, dicevano che si sgretolavano le ossa, andavano in circolo e poi doveva fare la dialisi-facevo la 5 elementare. Nonna l'ha seguito un anno dopo, alla stessa età.

Ho bruttissimi ricordi della loro fine, in particolare per le liti ed i conflitti per l'eredità. Una tristezza. La festa più grande per noi cuginetti era andare e ritrovarci tutti a casa dei nonni, scavare buche in una montagna di sabbia e giocare col loro cane, mentre le mamme erano sempre intente a dare una mano in casa alla nonna. C'erano libri anche in salotto dei nonni, a casa mia scarseggiavano, così imparato a leggere mi ritiravo sul divano tutto il pomeriggio. Riuscivo a trovare cose interessanti. Forse sono stata l'unica ad averli sfogliati, i libri dei nonni...

Secondo mio papà e mia mamma quell'orrore che è stato la loro scomparsa è stato dovuto alla mancanza di un testamento. Mamma lo diceva a nonna, ma lei era "Placida di nome e di fatto" come diceva il vicinato e ha lasciato che le cose andassero, risolvendo qualche questione malamente sul letto di morte.
Acqua passata. Ma brutto sul serio.
Papà al primo malore nel 2000 (ematoma cerebrale da trauma), uscito dall'operazione ha fatto il testamento in ospedale a Vicenza e l'ha fatto fare a tutti quelli del suo reparto, quelli della sua stanza tutti.

Rimprovero un po' alla nonna e al nonno il trattamento poco lungimirante che hanno avuto nei confronti di mia mamma...non hanno pensato al suo futuro, non le hanno lasciato nemmeno completare le elementari per le loro necessità di famiglia. Io durante una crisi per queste cose ero andata a piangere come una disperata su un sasso a Campolongo sul Brenta, dove andavo di solito. Sì sì, certo avventura settembrina. Sono sparita tutta la giornata, il telefonino non aveva segnale, io pensavo che se mi volevano mi avrebbero telefonato...La sera quando sono tornata a casa lì ho trovati tutti lì disperati e dopo 5 minuti arrivò l'ambulanza.

Mamma era intelligente e attivissima, molto orgogliosa. E molto bella e femminile. Buona e gentile, ma con i piedi ben ancorati per terra. Non aveva potuto studiare ma ha sempre avuto molte abilità, che conserva tutt'ora. Non riesce a rimanere inattiva. Se non quando esagera e per forza di cose i dolori la costringono a riposare. Si è consumata di lavoro letteralmente. Mani, ginocchia, spalle. Rattoppata qua e là tra interventi e protesi continua più che può nel suo stile. Aveva pletore di corteggiatori.

Ma scelse papà. Papà scelse lei perché cominciò lui, da quando la vide fuori della bottega. Anche papà era bello, nella povertà pulito e curato (si lavava e stirava le poche cose che aveva), un gran lavoratore, e quel che conquistò definitivamente mia mamma, "una grande testa", intelligenza intuito e sensibilità lungimiranza e piedi per terra. Qualcosa che nella sua famiglia mancava...Certo che però l'ha fatta lavorare allo stremo. Negli ultimi anni si è pentito, e le ha detto "meritavi di più".

Papà...un po' vittima dei genitori però. Tra i fratelli era lui che manteneva la famiglia, aiutava i 2 fratelli e la sorella in tutte le questioni, e alla fine si dovette pure prendere in casa i genitori, sposatosi con mia mamma, perché nessuno li voleva. Il nonno Angelo era molto buono, morì che io ero piccolissima, proteggeva molto mia mamma e le voleva bene. Circa dopo 10 anni di matrimonio dei miei. Era un finanziere. Credo che dopo il matrimonio con nonna abbia lasciato per darsi all'agricoltura e all'allevamento di quel poco che in tempo di guerra poteva dar loro da mangiare. Nonna Maria aveva l'artrosi e spesso era costretta a letto, ma si riprese abbastanza bene a suon di cortisone, con mia mamma. Era molto acerba e dura con mia mamma, al limite dell'offensivo. Gelosa pazza di mio papà "che era suo"-era sempre stato il suo punto di riferimento per tutto. Mamma ha patito molto con lei, anche se nonna era una persona pulita, una gran lavoratrice...certo che pretendeva la stessa dedizione al lavoro anche da mia mamma. Cercava pure l'esclusiva di noi bambini e a me disse una volta "che era lei che ci voleva bene, non la mamma". Non mi pareva corretto e lo dissi alla mamma. Eravamo comunque abbastanza sereni, nonna Maria era analfabeta, ma imparò a leggere per me, per leggermi le favole, visto che ne conosceva una sola e mi raccontava sempre quella...

4

Mamma con la suocera era molto in tensione, e le ci volle la vacanza al mare con papà e una coppia di amici per restare incinta di me, dopo 9 anni di matrimonio, come le avevano consigliato al centro di sterilità dopo aver fatto tutte le visite possibili e non aver trovato nulla di irregolare.

Nonna cambiò molto nei confronti di mamma, una volta arrivati i nipotini. Tutto il giorno lavorava all'uncinetto e raccontava a noi piccoli quasi sempre le stesse storie di gioventù per erudirci e farci cogliere il senso del bene e del male. Le sapevamo a memoria....una tortura! Si diceva che era l'arteriosclerosi...

Mi nascondeva i giocattoli perché non li consumassi! Arrivato il primo gattino non voleva che lo tenessi in braccio e che lo coccolassi per via di una sua sua teoria che non sarebbe più cresciuto, o sviluppato o qualcosa del genere...lei diceva "sarebbe rimasto una stissa"...ma non l'ho mai ascoltata in questo! Ed il gattino è cresciuto sano e forte.
Anche lei sul letto di morte si è scusata con mamma...
Io l'ho accompagnata fino al suo ultimo respiro e l'ho portata via in ambulanza, perché mamma non se la sentiva.

Il pallino del lavoro e del mattone ha fatto imbarcare la famiglia nell'avventura della casa nuova, anche mia mamma, che si è trovata ancora a vivere anni di sacrifici, avrebbe preferito due stanzette al mare, da sempre, riposarsi un po' e concedersi un po' di gioia.
Ma adesso qui ce l'ho fatta io. Grazie anche a loro che un tetto a Bassano me l'hanno dato. La realizzazione di un mio sogno da sempre (avevamo la nonna-mamma di papà in casa, ed al mare si poteva andare raramente perché bisognava accudirla. Ci ha lasciati a 92 anni, dopo un anno di infermità totale a letto, a casa-non so come sono riuscita a fare la maturità, tanta era la mancanza di sonno, e le continue interruzioni nello studio)

Io al mare stavo meglio del solito-e questo mi è rimasto impresso come un marchio indelebile fin dalla più tenera età. Anche a papà faceva tanto bene (io ho preso da lui in moltissime cose, levigate un po' dalla componente materna).
Io e Diego ce l'abbiamo fatta finalmente a realizzare questo sogno. Io 50 quasi, lui 58...mamma mia 85...ma meglio tardi che mai. L'abbiamo fatto con le nostre forze, non ci ha regalato niente nessuno, a testa alta. Io da sola non ce l'avrei mai fatta, avevo in tutto metà dei soldi. Non ho mai avuto gran stipendi e molti anni di precarietà pagata a pochi spiccioli. Una carriera distrutta dal mio male, e dai problemi di famiglia (genitori con problemi di salute), per cui il mio stipendio difficilmente avrà delle impennate, ma almeno adesso sono contenta, ed in fondo meglio così. Meglio poter anche dare le giuste attenzioni a quella vita che non è solo lavoro e carriera. Poi io il carattere della "carriera a tutti i costi" non ce l'ho, non ce l'ho mai avuto e vi preferisco di molto la serenità di cuore e di spirito.
Orsù che mamma-covid permettendo-la porto al mare con la sua gatta, che c'è pure il giardino al Marolì!

• "Le mie prigioni"

Nel 2004 non volevo che mi lasciassero "la casa" sia perché li avevo sempre sentiti dire che ai figli finchè si è vivi non si deve lasciare niente perché imparino a camminare con le loro gambe, sia perché a Venezia il mio lavoro andava da cani, eravamo "nella miseria" e volevo scapparmene all'estero perché il livello di ricerca che riuscivamo a fare era troppo poco competitivo. Terrore di mio fratello. Era allucinato di trovarsi lui, dopo quello che avevamo vissuto con la nonna in casa, di rinunce e sacrifici umani, con i genitori sulla groppa e la sorella in giro per il mondo

che si faceva la sua stimolante vita. Contava solo la sua di paura e disperazione, lui è così, ha terrore del dolore. E' spaventato da sempre dalle malattie. Non ha sangue freddo, perde il controllo e si dispera. Urla e alza le mani. E' solo paura la sua. Quasi che tutto questo potesse proteggerlo da se stesso, o potesse salvare quelli a cui vuole bene. Un po' anche mamma è così, hanno dei tratti comuni. Una volta è venuta con me dal proctologo a Vicenza, che per sentito dire ho prenotato per risolvere il problema che avevo di emorroidi interne, che mi davano emorragie piuttosto inquietanti. Posso dire metodiche da "tempo di guerra" senza un briciolo di anestesia. Le dissi "mamma, ok, tu tienimi la mano e non ti preoccupare se urlo": al mio primo lamento (Mammaaa!) è svenuta ed hanno dovuto occuparsi di lei. Lei è così...coraggiosa ma un po' per finta...coraggiosa in teoria, coraggiosa nei propositi. Troppo sensibile al dolore altrui, al proprio meno...

Papà su certe cose non era da meno. Mi sapeva accudire quando fin da piccola andavo a chiedergli aiuto per le mie fisime, debolezze (depressioni). Trovava sempre la formula giusta per incoraggiarmi, spronarmi. Forse chissà, anche io ero in grado di capire al volo la sua anima dalle sue minime mimiche facciali, immaginare cosa gli passasse per la testa. Dico che ho qualche dubbio che una forma bipolare ce l'abbia avuta anche lui...fin da giovane lavorava moltissimo e aveva bisogno di andare in infermeria "a farsi fare le punture ricostituenti" per tirarsi su. Lo ricordo sempre fare assieme a tutti noi una vita estremamente regolare ed impegnata. E ricordo bene tutte le sue ore a letto. (A 54 anni era in pensione). Era un dittatore, un organizzatore, ma si faceva voler bene. Mamma era più costante nel lavoro, sempre ai suoi ordini. Questo forse compensava i "vuoti di papà".

Ci ha sempre tenuto che studiassi, perché a lui il pezzo di carta era sempre mancato, ma la sua bella carriera la fece lo stesso, si fece da sé, ma erano altri tempi...Decise lui però per me, proibendomi sia le materie umanistiche sia la medicina...anche se però, quando si ammalò dal suo letto mi chiese quanto ci avrei messo a prendere una laurea in medicina, che ci avrebbe pensato lui a mantenermi...ero già ricercatrice precaria a tempo determinato a Venezia, ma non potevo mollare, troppo vecchia, troppo stanca (e ammalata) L'ho rassicurato che anche senza studiare medicina mi sarei presa cura di lui. Anno 2004 o giù di lì...primi segni di Parkinson ed Altzeimer, e di quest'ultimo lui si rendeva conto ed era molto spaventato....il tremore, ok, cosa volete che sia...è la testa la cosa che al mondo più atterrisce.

Lui fin da ragazzina mi diceva sempre che dovevo essere e diventare indipendente e che non avrei mai dovuto avere bisogno di un uomo, specialmente dal punto di vista economico. Crescendo e osservando ho capito alla perfezione: "non devi permettere a nessuno che ti tratti come io ho trattato tua mamma". Ma erano altri tempi anche. Lui a se stesso non

faceva mancare "i suoi capricci da collezione", mentre a mia mamma non comperava neanche una camicetta. E osservando dico anche "fessa lei" orgogliosa all'estremo. Fa così anche con me. Tace, desidera, e poi mi assale di accuse perché per esempio non le porto la colazione a letto la mattina...ed io rimbrotto che

se non me lo chiede, come faccio a leggerle nel pensiero? Le ho detto ”chiedi e ti sarà dato”, se posso. E’ inutile coltivare tutto nel segreto per mettere alla prova chi non ha il lume di quel che vuoi, glielo ho spiegato. Un po’ alla volta sta imparando ed io, quando lei mi chiede la accontento, se non va oltre le mie forze o ciò che tollero come ragionevole.

Poi papà, sempre per orgoglio, un po’ per ripicca, mica l’ha coccolato tanto poverino. Non gli ha fatto mancare niente, certo, ma tante piccole cose sì. Mio papà però non ha mai mancato di essere previdente, magari non le faceva regali, ma le pagava i contributi per la pensione. E quando questa è arrivata mamma ha preteso di avere un po’ di soldi per le sue esigenze...papà glieli dava, ma lei non li spendeva mai. Così papà si "coltivava me”. Subito a 18 anni non voleva che lavorassi oltre a studiare perché poteva mantenermi, diceva lui. Certo, e io da piccola imparai presto la lezione che quando gli chiedevi qualcosa che secondo lui non era necessario ti diceva sempre “domani”. Me la fece col pianoforte usato del “suo padrone” e presi la decisione che appena fosse stato possibile, alle mie esigenze “morali” ci avrei pensato io. E così fu. Tasse universitarie, buona parte dei libri e collegio ci pensava lui, io coi miei soldini mangiavo, mi vestivo (certo poche cose veramente) pagavo i biglietti del treno e le sigarette.

Cosa ho scoperto l’anno scorso quando dovevamo comperare la casa con Diego che mi aveva investito in buoni postali persino i soldi coi quali mi ero comperata la chitarra con il mio primo lavoro estivo di lavapentole. Aveva avuto i rimorsi, aveva continuato così anche per il resto, ed io mi ritroverò qualche soldino che entra fino al 2028!
Ho comperato immediatamente, nella prima gioielleria che con Diego trovammo ad Arsie in gita, la più bella cornice d’argento della vetrina dove ci ho messo una bella foto di papà e che tengo sulla scrivania. Caro papà, i soldi della chitarra ben investiti erano quelli che mi mancavano per pagare la casa...così sarai sempre con tutti noi. Uno stratega! A mamma adesso ci penso io.

• Delirio e logiche sottili

I deliri credo siano forme estreme di disperazione. Chiamarle psicosi per i professionisti è più corretto, dà più l’idea di per pensieri fissi e martellanti. Io con i non specialisti li chiamo deliri, come quelli della febbre alta, quando la realtà perde la sua forma. Io ho regolamenti molto ferrei con me stessa, principi morali ed educativi da me approvati e validati con una solida preparazione culturale ed umana e metodo scientifico verso i quali nessun delirio è in grado di tenere testa. Per questo mia mamma mi ha sempre difesa quando stavo male: non ho mai fatto male ad una mosca, non ho mai rotto un piatto per rabbia...mi chiudevo nel mio mondo “patologico”, magari mi è capitato di “parlare con gli extraterrestri” o con il disturbo della radio, credendo fosse il segnale della stazione orbitante internazionale (risultato dello Zoloft a fine estate), di scrivere ad un fantasma che nella mia fantasia mi amava così come ero, malata (cosa che Diego non riusciva a digerire, la mia malattia intendo. Certo informandolo del mio “innamoramento"), di scrivere a colleghi più o meno conosciuti di me per dimostrare che bisognava lottare e non perdere mai le speranze e che io ne ero un esempio vivente, di “inventarmi” il direttore della “mia” banca, al quale nel corso degli anni avevo scritto spesso tramite la sua segretaria per proteste varie (blocchi continui del mio conto

per divergenze di opinione-anche giustificate in parte-perché avevo una idea distorta della carità cristiana...che adesso so cosa è dopo tanto studio), mandandogli libri che loro mi hanno rispedito indietro, infine credendo fosse l'hacker che mi faceva la corte e un gran casino informatico e mentale. Sempre informando le persone coinvolte che io avevo il mio bel disturbo mentale, nome e cognome dello stesso. Non mi sono sognata mai di spendere più di una certa soglia di sicurezza, men che meno di fare debiti.

Nel corso degli anni i "temi dei deliri", che non c'è stato farmaco in grado di cancellare dalla mia mente, le problematiche irrisolte sottostanti le ho sempre avute presenti, non nella memoria di lavoro, altrimenti sarei impazzita o morta suicida, ma nel subconscio sì. Nel corso degli anni e nelle piccole e grandi scelte di tutti i giorni mi sono state da guida, e, alla soglia dei 50 posso dire di aver realizzato e risolto parecchio.

• La "carta di Dio"

Ho pregato molto, di nascosto, per almeno un paio di anni credo; mi alzavo alle 4 del mattino e pregavo la mia collezione di santini, fino alle 8 in genere, poi mi mettevo a lavorare. Ho persino comperato e restaurato un vecchio inginocchiatoio, ma lo usai una volta, rendendomi conto che per la preghiera lunga non era adatto, era talmente doloroso che la concentrazione e lo spirito venivano meno. Poi ho comperato un Vangelo a caratteri grandi, e lì ho scoperto l'origine e le formule di tante preghiere che recitavo: una rivelazione. Andavo spesso al Santo di Padova dove anche mi fornivo di libri e passavo ore. Alcuni bellissimi. Ne ho comprati molti anche di Sant'Alfonso in rete, che faceva "teologia per il popolo" al tempo dell'illuminismo, prima di decidermi ad affrontare la Bibbia-molto impegnativa. Il risultato di tutto questo studio teologico è che non tento più di convertire nessuno, che ho le idee chiare, che non prego più come una disperata e che le mie preghiere sono silenziose, personali e colloquiali, e le formule le ho stampate nel cuore e negli atteggiamenti mentali. Gesù stesso insegna nel Vangelo di non sprecare parole nella preghiera, come i farisei, perché il Padre sa di che cosa abbiamo bisogno prima ancora che glielo chiediamo. A me però pregare le preghiere formulate dagli esperti è servito molto a suo tempo, sia per avvicinarmi alla lettura delle Sacre Scritture, sia per prendere consapevolezza di ciò che di opportuno avrei voluto chiedere a Dio e come avrei dovuto chiederlo e che atteggiamento avere verso di Lui, nelle aspettative specialmente e nell'atteggiamento di abbandono fiducioso a Lui che infine si deve avere (qui mi sono state molto di aiuto due preghiere formulate dal compianto Padre Gabriele Amorth, famoso esorcista dei nostri tempi: una preghiera per la guarigione fisica ed una per la guarigione spirituale). Ho studiato parecchio per capire il Padre nostro-perché ne ero terrorizzata, usando un libriccino di Papa Francesco. Idem per l'Ave Maria, ricorrendo a Sant'Alfonso,

perché avevo difficoltà a capire questa figura, ricorrendo ad antichi inni e laudi a Lei rivolte e meditando molto a livello personale, e di Grazia, penso di aver colto. Anche grazie ad Angelo Branduardi che ha reinterpretato dei componimenti di una

musicista religiosa tedesca credo piuttosto antica, un CD che comperai a Sant'Antonio (adesso non ricordo i dettagli, ma si trova anche in rete). Poi Fra Michele, che ora è stato spostato a Thiene e che un periodo mi ha seguita spiritualmente a Bassano, mi ha risolto una fisima della mia più tenera età, che il parroco mi risolse con un "capirai quando sarai più grande", con mio gran disappunto: il peccato di pensiero. Come ha fatto? Dandomi la "preghiera allo Spirito Santo" di Paolo VI (papa, e poi Santo). L'ho passata ad una casa editrice cattolica dove ero una buona cliente (Shalom) pregandoli di iniziare a pubblicarla visto che le loro proposte in merito non erano all'altezza. In sostanza a proposito del "peccato di pensiero" nella preghiera si chiede allo Spirito Santo di "darci un cuore puro, che conosca il male solo per combatterlo e per fuggirlo". Risolto il problema che avevo io: quello di vedere chiaramente anche il male.

• In "pace con Dio", ovvero "vaccino contro il delirio religioso?"

Devo sempre ringraziare di aver conosciuto a Porto Santa Margherita Don Gaetano, che mi "ha risolto" molto recentemente il problema dell'anomalia della relazione che ho con Diego (non siamo sposati. In parrocchia il nostro Don mi aveva addirittura proibito la Comunione, ma mi sono rifiutata di dargli retta), dicendomi che siamo "in cammino", non giudicandolo perché certe posizioni non se la sentiva di prenderle per via della mia malattia, comprendendolo. Contrariamente a quanto la maggior parte dei religiosi ha fatto con me in confessione. Così io poveraccia l'anno scorso, dopo una vita di sofferenza morale, prima di decadere d'autunno mi sono fatta mandare da una sarta amica di Padova, Margherita, un abitino che da un paio di anni almeno avevamo in ballo. Poi ho comprato le fedi al Grifone, perché volevo che Diego mi sposasse in chiesa-rito puramente religioso-senza diritti di eredità pensione etc.
Poco dopo fu "delirio amoroso"... Diego non mi voleva, avrei trovato almeno un fantasma che mi mettesse in pace con le regole di "Nostro Signore". Credevo di commettere adulterio...Credevo che la qualità pessima di come vivevo su di me i rapporti amorosi fosse "una maledizione del Signore" Nel Vangelo l'adulterio è un'altra cosa, poi l'ho scoperto da me...ma quel prete in parrocchia che voleva scomunicarmi? Mi sono sentita un'indegna per tutti i 17 anni con Diego per via di questa cosa vissuta fuori dal matrimonio...questo rodeva in sottofondo, non nella memoria di lavoro, sennò mi sarei ridotta ad una disabile...e in fondo in fondo un po' lo ero. Don Gaetano mi ha liberata. Non so se lessi arringhe mostruose contro le persone non sposate e "praticanti"... Se lessi qualcosa in merito, oltre alle accuse che mi venivano rivolte dai religiosi, e dalla mia stessa coscienza che aveva ricevuto una educazione di un certo tipo, lo trovai nel "catechismo della chiesa cattolica" edizione integrale e corrente, che lessi integralmente, sebbene con grande fatica, ben prima delle Sacre Scritture. Ma non ho nessuna intenzione di ritornarci sopra per verificare. Grazie a Dio è acqua passata. Scrissi persino a Papa Francesco, per via di questa cosa mia e della Comunione, del mio dolore, invitandolo a fare qualcosa perché nel Vangelo era scritto che "Gesù era venuto per gli ammalati e non per i sani". Ho ricevuto una lettera da un suo delegato, molto e molto tempo dopo, dove mi ringraziava dei doni che avevo mandato (libri religiosi) mi mandavano ringraziamenti e benedizioni, un santino di Papa Francesco, ma della mia questione nessuna traccia... Avevo mandato tutti i riassunti commentati di questi libri di Sant'Alfonso anche al delegato pontificio presso la Basilica del Santo di Padova, per farli arrivare al Papa...Forse in copia

anche la lettera che scrissi al Papa, quasi sicuramente. C'era in ballo anche una certa riabilitazione di Benedetto XVI di stile apostolico-evangelico (Gesù, gli apostoli a due a due li mandava per le loro missioni di evangelizzazione) e sulle orme dell'insegnamento biblico su Mosè ed Aronne (Mosè era un timido, e pregò il Signore di dispensarlo in un certo senso dalla predicazione. Era uno di poche parole di natura. Così il Signore stabilì che suo fratello Aronne prendesse questo compito), ma non vidi l'ombra di uno straccio di riscontro. Ho scritto arringhe pure ai frati del Santo-imparando dai Sermoni di Sant'Antonio, dicendo loro che S. Leopoldo stava in confessionale fino allo sfinimento, e che Sant'Antonio non si risparmiò nemmeno lui, perché alle e- mails non rispondevano mai. Un bel giorno un frate mi ha scritto e si è scusato. Tutti uguali i frati. Devi andarli a scovare nelle loro tane. Non è da meno il mio attuale parroco, ma almeno ti dice che ha troppo da fare e non trova tempo da dedicarmi via whatsapp. Meno male che ho conosciuto don Gaetano che con il suo smartphone semina la pace nel mondo e nei cuori della gente. Fra Michele al cellulare non rispondeva mai, lo lasciava nel comodino. Trovarlo in convento era un'impresa eroica pure quella...ma sono riuscita a concordare qualche colloquio nonostante tutto a suo tempo. Anche lui era contrario alla mia relazione con Diego...Poveretta me. Tra haldol e remore morali ho avuto la mia "via crucis".

Ah, la libreria del Santo, qualcuna delle mie recensioni le ha pubblicate, non tutte però. Così le ho affidate ad una pagina Facebook "liberi Recensionisti" che creai all'uopo, per consolarmi.

La guerra con il "delirio amoroso" si potrà dire vinta? Forse sì. Per me la questione è risolta. La mia rete neurale si sente serena ed appagata. Non hanno motivo di esistere oltre paranoie in proposito.

Morale della favola è che credo, dopo tanta applicazione ed impegno serio di essermi immunizzata dal "delirio religioso". Avevo persino chiesto a delle suore di clausura a Padova se mi tenevano con loro nel periodo di malattia, ma il destino ha voluto che non mi rispondesse più nessuna al telefono il giorno che dovevano darmi una risposta, cioè quando la dottoressa Cenci doveva domiciliarmi il periodo di malattia. Anche Van Gogh avevo sentito andasse nei conventi quando stava male e aveva il "delirio religioso", almeno una volta deve averlo fatto se era esatto quanto raccontato nella trasmissione radiofonica della sua biografia. A quelle suore avevo anche mandato soldi mesi prima di stare male. Adesso per quanto mi riguarda che si arrangino. Loro e l'associazione universale di Sant'Antonio. La mia carità cristiana

cerco di esercitarla in altro modo. Non è solo dar soldi in beneficienza. Li dò a chi ritengo li meriti, piccole cifre mensili. Quelli che se lo meritano di più forse tra quelli a cui do qualcosa sono quelli della "lega del filo d'oro", mi fanno troppa pena quelle famiglie con bambini in condizioni tragiche che nonostante tutto, amano e lottano, anche se distrutti di dolore, quegli esserini coi quali la comunicazione è difficile, la vita è un'impresa quotidiana...

• "Rivoluzione di settembre", ovvero "la convivenza a fine infausta"

Nel settembre 2014, dopo la settimana marina con Diego che mi fece bollire il sangue nelle vene, “lo presi per il collo” e lo convinsi di venire a vivere con me nel mio appartamento, che era abbastanza a posto. All’inizio dell’anno avevamo comperato assieme una cucina, un colpo di fortuna, quasi per caso, carina, delle dimensioni giuste a “metà della metà” in Viale Vicenza, che non esiste più. Buttavo sempre un occhio alle vetrine. Ok, avevamo una camera un po’ di fortuna, ma non era malvagia (quella nella stanza “degli sposi" l’abbiamo comprata assieme su mia spinta nel 2019, quando ho fatto fare gli ultimi lavori (portoncino blindato d’ingresso e portone automatico del garage-con mia speranza di incentivare Diego a venire da me, per non fargli mancare niente di ciò a cui fosse abituato a casa sua-con la detrazione del 50%, pavimentazione del garage e vetro sulla vasca da bagno perché lui vuole fare la doccia) Ho fatto tutto il più velocemente possibile nel 2019, finché ne avevo le forze...sapevo che “il mio appuntamento autunnale" sarebbe arrivato inesorabile. Come le ho detto la volta scorsa abbiamo inaugurato la camera a Pasquetta 2021. Il letto era lì fatto dal 2019.

Come ho fatto a convincerlo a venire da me? Gli dissi che finito il lavoro poteva andare dai suoi, fare il giardinaggio e le partite a carte con sua mamma...che poi tornasse per cena. Io intanto avevo molti articoli da scrivere e non mi sarei mossa da casa sostanzialmente.
Questo mi rendeva felice, il fatto di essere molto impegnata con il lavoro, anche se ero in ansia perché da Roma mi chiamavano spesso a dirmi che non andava bene così. Per cui ero sempre in ansia. Trovammo con una segretaria la soluzione di fare richiesta alla sede più vicina con la legge 104, a Padova, dalla direttrice, che era stata pure una mia compagna di collegio. (Faccia d’angelo e “stronza con la patente”. Dalla sede centrale erano allibiti dal suo comportamento, così mi hanno detto. Continuavano a sollecitare un riscontro che non veniva mai. Morì mio papà il 19 luglio 2016, e la risposta non arrivò mai, in attesa dal 2014. Nel frattempo però io ero “in regola”, il che mi smorzava un po’ l’ansia e non c’erano più telefonate dalla sede centrale)

Volevo che non gli mancasse niente a Diego. Feci molti acquisti per la casa: biancheria, tende...con sua grande preoccupazione. (Sì ho abbondato, qualche tenda non era proprio azzeccata, magari superflua, però ancora i limiti dell’accettabile. Dico entusiasmo ed inesperienza)

Cercavo di insegnarli a cucinare, di renderlo partecipe, ma fu tutto inutile, con mio grande sconforto. Però la tavola la preparavo con belle stoviglie, posate bicchieri. Di tutto mi ero procurata un po’ di assortimento, per coccolarlo, come secondo me, non lo era a casa sua, e come avrebbe meritato. Ha ancora gli occhi un po’ foderati di prosciutto, ma apprezza e ne gioisce senza quasi rendersene conto. Stessa cosa coi miei vestiti e gingilli vari...scordati di ricevere un complimento...ma quando sono malvestita o con qualcosa che mi sta male un appuntino me lo riesce a fare...magari in un secondo momento, magari quando quella che comincia sul tema è mia mamma...senza mai farmi pesare niente o ferirmi.

Ma alle 8 di sera io ero a pezzi e dovevo andare a dormire. Lui guardava la televisione sul “suo” divano in salotto, quello più grande. Alle 5 di mattina accendevo il computer ed iniziavo a lavorare, quando lui dormiva ancora. Poi gli preparavo il pane caldo e il latte nella tazza (come era abituato) e facevamo

colazione assieme, nel tavolino piccolo della nostra cucinetta. A me pareva bellissimo. Facevo tutto con tanta gioia ed amore. (La sera cenavamo in sala da pranzo, comunicante con la cucina). Poi dopo la colazione lui partiva e andava al lavoro. Io pranzavo da sola, in cucina, di solito un'insalata ed una scatoletta di tonno (aspiravo a dimagrire). Cominciavo a lavorare all'alba perché poi dovevo andare ad accudire papà verso le 10. Lo tiravo su dal letto, gli cambiavo il pannolone, lo lavavo e lo portavo giù all'aperto, sul "portico" come lo chiamo io, dove si vede un po' di giardino e la gente che passa, vicini di casa da una vita, e specialmente le donne del quartiere venivano volentieri a fargli compagnia, perché nonostante l'Altzeimer era di una bontà infinita e tutte le signore gli volevano bene. Non riusciva molto a parlare, ma diceva loro di parlare.

Mia mamma non ce la faceva tanto a stargli dietro a papà, perché non riusciva ad accettare la sua malattia. Era impanicata. Quando lavoravo al piano terra sotto la loro camera (come adesso) la sentivo urlare contro papà. Gli diceva di alzarsi, di lavarsi, sempre urlando. Lo cambiava, in un mare di proteste. Mio fratello veniva a fare la doccia a papà, perché con me lui non voleva, si vergognava (ha sempre avuto un forte senso del pudore, che alla fine con me ha perso per forza di cose). Ma la doccia no, quella da me non l'ha mai accettata.
Ho spiegato in mille modi a mia mamma di non comportarsi così, ma era più forte di lei, non riusciva a rassegnarsi (quando sto male io il protocollo si ripete). Le spiegai che papà, anche se avesse voluto ascoltarla ed ubbidire non era in grado di farlo, perché era il suo cervello che era danneggiato dalla malattia...ma non si capacitava della realtà delle cose.
Io avevo il cuore a pezzi ed il cervello che mi scoppiava a sentire sempre la solita scenata, oltre ai problemi miei.
Così presi la situazione in mano, prima che mamma urlasse ci pensavo io a papà. Lui pian piano a fare le scale si è sempre arrangiato e ce la faceva a salire per pranzo. Poi fino alle 16 più o meno stava disteso a letto, e scendeva di sua spontanea volontà, contando tutti i gradini e ben saldo ai due corrimani, sul portichetto "della socialità". Io verso le 17 lo portavo a camminare a fatica, facevamo il "giro delle case" del nostro quartiere. Ci mettevamo quasi un'ora tanto era

incerto e lento. Poi tornavo a casa mia. Talvolta Diego si fermava a cena dai suoi. Poco male mi dicevo, altra insalata, non voglio soffocarlo. Ma si faceva la doccia a casa sua e lasciava a sua mamma le cose da lavare...questo non mi andava giù. Diceva che c'era la vasca da me, e che non gli piaceva. La doccia del seminterrato la disdegnava, perché non era all'altezza di quella di casa "sua". Mi sentivo impotente. Ed un po' rabbiosa. Ed estremamente ingenua lo ero assolutamente, profondamente inesperta. Andavo a letto che parevo una guerrigliera, con un paio di pantaloncini neri e la maglietta rossa di Che Guevara che mi aveva regalato lui ("bimba rivoluzionaria" mi diceva) perché mi piaceva, reduce dai documentari che avevamo visto assieme su mia iniziativa su Fidel Castro. Io ero sempre "a caccia di soluzioni ai problemi universali". Così mi interessavo di tante cose. L'amore? Certo che non lo facevamo mai. Haldol, lamictal ed il mio cercare di educarlo-e lui terribilmente testardo-non mi predisponevano certo a nulla di tutto ciò.

Una sera mi misi presto a preparare la cena. Volevo superare me stessa ed attirarlo a me. Io in cucina in pieno lavoro e lui che mi chiama dicendomi che sua mamma aveva messo il piatto anche per lui...cielo...non ci vedevo più dalla rabbia. Gli dissi che era da un pezzo che stavo in cucina e che non si sognasse di restare da sua mamma perché l'avrei trucidato. Ero frastornata. Mi chiedevo come si permettesse sua mamma di comportarsi così nei miei confronti. Era fuori dalla mia comprensione una cosa del genere-lo è tuttora e sempre lo sarà, perché lui vive ancora lì. Mi dicevo: "Cristo! Invece di proporgli di portare con sé qualcosa per cena per me e lui!" Tremo mentre scrivo...

Sua mamma chiese in quei giorni alla figlia più giovane, Silvia (mia michetta del cuore del liceo) se secondo lei io volessi bene a Diego. Il motivo non lo so. La biancheria da lavare? La doccia? Io non sapevo cosa di più avrei potuto fare per suo figlio. Lei a me non ha mai parlato di queste cose. Silvia poi mi riportò il fatto, perché veniva da me a farsi fare la piega dei capelli-un'occasione per trovarsi io lei e la sua bambina che adoravo, e pranzare anche assieme da me che ero sola. Mi disse che le ripose "non ti preoccupare che la Barbara sa voler bene". In quegli anni si pensava ancora, me compresa che i miei problemi fossero in un certo senso passeggeri, ed ero inclusa nel sistema familiare di Diego.

Io non so come non so dopo quanti giorni di convivenza ho iniziato a perdere un po' il controllo-ad andare a farmi una camminata senza aspettare che tornasse a casa, a non fargli trovare la tavola preparata e le pentole sul fuoco...come faceva Silvia con suo marito. Così Diego molto rapidamente ha iniziato a non tornare più a casa da me, per la gioia dei suoi familiari...Non hanno mosso un dito per aiutarmi. Io dicevo a mia mamma che gli sarebbe passata, che aveva le chiavi e che sarebbe tornato da me. Ma penso non mi abbia più nemmeno telefonato. Io a lui men che meno. Ero nera. E il mio equilibrio aveva i minuti contati. Cercavo di far finta di niente, di tirare avanti, ma ero sempre più chiusa nel mio "mondo alieno".

La sera non andavo più a letto alle 8. Stavo al computer e non a lavorare, a cercare di risolvere i miei problemi personali...intellettuali forse, del mio intelletto turbato dal mondo.
Ricordai la Jamison. L'avevo conosciuta ad un congresso di Veronesi a Venezia che tutti gli anni frequentavo. Era una relatrice bipolare e parlò del litio. Andai anche a parlarle e le chiesi se aveva avuto figli. Mi disse di no. Quella era la mia preoccupazione del momento. Me la ricordo con una certa energia ma anche dolcezza. Riuscii a farmi dare da una cerchia di suoi collaboratori la sua e-mail e le scrissi, non molto chiaramente probabilmente, le raccontai del mio percorso terapeutico dei vari farmaci del mio tentativo di finirla, che ho avuto l'intelligenza di sventare, ammettendo l'impotenza del mio controllo cerebrale sul mio malessere e sui problemi della mia vita...ero sempre più frenetica. Lei non mi rispose mai, così feci una ricerca interessante sulle sue interviste e sui suoi libri...ma ero al limite del delirio.

Di certo in quelle condizioni non avevo calma e tempo per leggere e procurarmi i libri. La mattina dopo andai al supermercato e comperai una bottiglia di Jack Daniels e mi chiusi in casa, forse nel tentativo di calmarmi. Bevevo, ma ad intervalli regolari, senza farmi venire una sbornia, ballavo "le avventure di pinocchio" nel salotto semibuio come Jim Morrison in "riders on the storm", mentre mio fratello e

sua moglie ascoltavano con un orecchio sul pavimento cosa facessi. Cercavo di capire Dio, elaborai tutta una teoria mia semiscientifica...e ci lavorai per moltissime ore. Al culmine pregando il rosario iniziai a bestemmiare Dio per quello che mi passava per la testa, che mi sembrava estremamente crudele, bestemmiai contro tutto il genere maschile...mia mamma e mio fratello volevano buttarmi giù la porta, continuavano a suonarmi il campanello, ma non aprivo. Forse da qualche giorno le medicine non mi ricordavo nemmeno di prenderle...e forse nemmeno volevo. Ma ad un certo punto suonò il dottor Tito, allora aprii la porta. C'erano anche la dottoressa Fusco ed un'altra persona, li invitai ad accomodarsi in salotto. Loro però ritti in piedi mi proponevano di bere una cosettina di cui io non volevo nemmeno sentire parlare, mi sentivo "dalla parte della verità", anche se da giorni mangiavo solo noci brasiliane ad ore pasti e molto probabilmente non dormivo quasi più. Ero talmente stravolta che mi venne pure un'emorragia, perché non era il momento delle mestruazioni. L'ambulanza era fuori dalla porta, in silenzio, ed io ci sono salita.

• Esperienza leccese

Quando anni prima lavoravo a Lecce-e Diego era favorevole perché in quel posto pensavamo mi sarei fatta una esperienza solida, con quel direttore potente (adesso neo ministro della transizione ecologica, il Prof. Cingolani) sarei stata in una botte di ferro. Risultato: sud Italia, casino totale.
C'era il mare a consolarmi, per un biglietto d'autobus, tutti i fine settimana, ed i pomeriggi in cui non ne potevo più.

Lì le mie allergie dovute ai postumi di una intossicazione cronica da clorurati a Venezia, miglioravano. Vivevo alla buona, in un appartamento comodo e misero, ma salubre, del gestore del bar della stazione, che mi faceva pagare solo quando c'ero, perché tornavo spesso a casa, lasciando lì la valigia in corridoio. Tanto lui raccattava sempre qualcuno a cui affittare il letto...Ci sentiamo tuttora io e Claudio (il mio padrone di casa a Lecce), anche con il vecchio Gigi, che abitava al piano di sopra. C'era miseria in un certo senso, ma ci si voleva bene. L'appartamento era piccolo e pieno di tirocinanti straniere al bar di Claudio, si parlava inglese perciò. Io di quella casa dicevo "c'è casino ma c'è amore" e non avevo il tempo di sentirmi sola. Il sole era accecante dalla mattina presto, e mi sembrava mi aiutasse a non essere

depressa...ma mi trascinavo in realtà, e tiravo fuori ogni tanto una pasticca di 5idrossi triptofano, un precursore della serotonina-magari scaduta chi se ne frega, della farmacia di Venezia dove mi davano tutto quello che chiedevo senza ricetta... Mi pareva quasi di essere felice, così fuori dai problemi familiari miei e di Diego...ma ben presto una mattina mi arrivò una telefonata che mi stroncò: mia mamma. "Torna a casa subito Barbara, tuo papà mi ha chiesto poco fa quanti figli abbiamo". Altro che affrontare i miei problemi e cercare di riprendermi. Poi lei aveva male alle ginocchia e non ne poteva più. Io stavo da cani, già solo per i miei problemi di salute.

Così parlai col professore dei miei problemi e di quelli di famiglia, dicendogli che interiormente ero a pezzi (lui sapeva già dell'intossicazione al laboratorio di Venezia, dove la sede fu soppressa) e chiesi cosa dovevo fare. Mi disse di mettermi a lavorare da casa, che lui era d'accordo e che mi avrebbe tutelata. E così fu. A Lecce andavo raramente e lavoravo per corrispondenza. Diventai di ruolo nel 2009.

• Storie tristi, morti fisiche e morali

Nella sua biografia la Jamison non ha mai parlato di farmaci antipsicotici, solo di litio a vari dosaggi. Eppure ha dichiarato di avere una sindrome "maniaco-depressiva di tipo psicotico", la peggiore diceva lei. Mi ci sono ritrovata in pieno, eccetto per il fatto che lei era arrivata a fare debiti e ad accumulare una quantità immane di acquisti fuori di ogni grazia, dei quali essa stessa aveva repulsione successivamente. Per il resto anche io facevo cose di quel tipo acquisti legati ad un flusso velocissimo di pensieri che cercavo di confermare nella realtà acquistando qualcosa di legato ad essi...per promemoria al mio ragionamento? Per confermarne la sua collocazione nella realtà? Erano simboli per me, alte sintesi di ragionamenti che non ero più in grado di formulare in maniera chiara, che capivo solo io probabilmente, nel mio caos, nelle mie sofferenze e frustrazioni che cercavo di risolvere.

Di alcuni principali deliri successivamente riuscii a scrivere racconti, con una loro logica ed anche una certa dolcezza. Ricordo bene, ma non ricordo l'anno, sempre nei pressi di settembre, che stavo sistemando il mio appartamento con mio cugino elettricista...e scrivevo su Facebook qualche rigetta di queste cose sul diario. Mi davano entusiasmo. Ero attiva. Possibile che fosse stato il 2014, quando Diego se ne era tornato a casa sua? La cronologia non la ricordo, ma mi dovetti mettere a scrivere, avevo incubi e stavo tentando di capire qualcosa di importante e sepolto dentro di me. Ne scrissi qualcosa di un po' criptato perché il dolore era troppo forte. Molti anni dopo, forse un paio di anni fa lo intitolai "Cantico di Satana" e lo postai pure su una pagina che creai chiamandola "Amor di Sant'Antonio di Padova", con le preghiere e quant'altro col quale mi stavo erudendo ed aiutando, durante il mio periodo autunnale di malattia. Parlavo della mia infantile ipersuscettività al vento del nord, di un mio caro amico di liceo che mi aveva fatto la corte e che io rifiutavo perché troppo piccino che pareva un angioletto biondo, suicidatosi perché non ce la faceva più nel caos totale delle cure psichiatriche (probabilmente inadatte) in un giorno in cui eravamo non molto distanti spazialmente e stavo malissimo pure io, riversa sulla scrivania di casa dei miei. Ebbi dei flash su di lui a Padova sulle scale, salutando Moreno, e poco dopo mi giunse una telefonata di mio fratello, in laboratorio che mi diceva che Claudio era morto, e il funerale sarebbe stato nel primo pomeriggio...mi disse che aveva pensato di avvertirmi perché tra i miei amici, a Claudio aveva sempre voluto bene anche lui...Scappai in bagno, mi chiusi dentro ed iniziai a piangere tutte le mie lacrime nella disperazione più totale...finché non mi tirò fuori la Fosca, una mia collega di Dottorato del gruppo di spettroscopie magnetiche. Raccattai tutte le mie cose ed andai di corsa a prendere il treno, non c'era molto tempo, guardando fuori dal finestrino con le lacrime che mi scendevano giù ininterrottamente mentre mi pareva per la prima volta di capirlo Claudio, una vita in un'ora di treno, come nessuno mai lo aveva capito. E nel mio Cantico proseguii con i dettagli, sempre sintetici e criptati, a mo' di poesia a ritmo frenetico,

frammisto a lamentazioni ripetitive che ne scandivano il ritmo interiore della mia disperazione, prese da canzoni. Ma la sostanza era ben fissata e precisa, così come le emozioni. Poi in questo “Cantico maledetto” affiorarono i miei dolori sepolti da me nella memoria. Pensai che mi sarei liberata un po’ finalmente se li avessi “tirati fuori”...e tra sintesi ed omissione “cantai” della volta che un amico, per insegnarmi lui come si doveva fare a vivere (ero andata a supplicarlo di ascoltarmi e di darmi qualche consiglio di vita perché nell’ambiente del Dottorato erano tutti molto aggressivi ed io-malata senza saperlo- soffrivo come una bestia, fino alla paralisi). Mi fece salire in macchina e mi portò in un parcheggio vicino. Nevicava. Io ero annientata, pelle e ossa e tutto il viso sfregiato dalle mie unghiate. Ebbe la splendida idea di usarmi violenza, tra gli insulti più volgari alla mia persona che si possano immaginare. Resistevo con tutte le mie forze nelle gambe-la disparità di forza fisica era senza paragone, lui poi era uno che faceva sollevamento pesi da una vita. Le mie braccia non riuscivano a bloccarlo, provai con le buone a tentare di farlo smettere, supplicandolo, ma gli insulti non facevano che aumentare. Fino a che si stufò. Non una goccia di sangue- aveva procurato di mettere un asciugamano sul sedile. E l’insolenza finale: “secondo me non eri neppure vergine”. La mia “prima volta”. Non riuscivo quasi più a camminare tanto i muscoli delle mie gambe avevano tenuto duro alla lotta, per quasi una settimana. Non dissi niente ad anima viva, sebbene lui mi avesse riso in faccia e detto di denunciarlo. Ero al secondo di Dottorato credo, 27 anni forse o più. Lui era stato un mio corteggiatore, e mi aveva lasciata in fretta perché gli avevo detto che per me quella cosa “era sacra” e che avrei sentito io quando sarebbe stato il momento giusto. Gli dissi che se venivo meno a questo mio principio, allora allo stesso modo il giorno dopo avrei potuto buttarmi giù dalla finestra. Si offese. Ma quando svariati anni dopo fece quel che fece mi disse “che gli spettava di diritto” quello che aveva fatto a me. Dopo mesi e mesi passati nel silenzio e nel dolore, lavorando a testa bassa, a febbraio-litigando con gli invidiosi- seppur umiliandomi, il capo mi diede il permesso di andarmene un mese a Miramare (TS), ad un corso di ottica dove potevano spiegarmi molte cose in cui mi cimentavo malamente da autodidatta utili al lavoro padovano del laboratorio di laser e spettroscopie ottiche dove ero “arruolata”. Fu una salvezza. Tornai a Padova rigenerata. Ero irriconoscibile e carina. Il mare ed il lungo pianto tra le braccia di un collega indiano col quale feci subito amicizia (e che mi risolse un problema sperimentale di progettazione di un amplificatore Raman, che lui aveva fatto costruire in un

istituto dove aveva lavorato) e che si prendeva cura di me trascinandomi per mano su per le scalinate per andare a lezione, mi avevano risanato. Mi avrebbe voluto sposare, ma era già sposato e sua moglie, tanto il divorzio è uno scandalo in India, disse che in tal caso lei si sarebbe suicidata. Lasciammo perdere. Ci vedemmo a Londra ma non fu che un piangere, durante le vacanze Pasquali del suo dottorato all’Imperial College ed il mio post dottorato a Venezia. Così, sebbene mi telefonasse perché lo raggiungessi quando era in Europa, perché la proposta era di fare la sua amante, gli diedi picche sempre, a me una cosa del genere non era possibile spiritualmente. Ci siamo stimati e voluti bene, e informati l’uno dell’altro talvolta clandestinamente per vedere se la vita andava ok. Pochi giorni fa mi ha contattata via whatsapp, e ci siamo aggiornati da puri e sinceri amici. Lui era forte

fisicamente e di salute, molto bravo, preparato e tenace, e adesso è diventato direttore di un istituto di ricerca nel suo paese. Io un po' più sfigata, ma serena e a modo mio realizzata.

Diego di queste storie tristi, ripresami dalla crisi, ma forse ad un paio di anni di distanza è stato informato, non voglio avere segreti con lui. A maggior ragione per il fatto che "quel gentiluomo" era un suo compagno di liceo, amico inseparabile di mille avventure, donnaiolo e tutto il contrario di lui, timido ed introverso e tendente all'autosvalutazione, anche un po' vittima, purtroppo, a causa della sua bontà d'animo.

Il "gentiluomo" non riuscì, come era sua intenzione a tirarmi fuori la rabbia per affrontare il mondo, lo conoscevo bene, ma solo la pena verso di lui e ovviamente, dolore mio personale. Ne era frastornato da questo mio comportamento.

• L'incontro con Diego e l'inizio della nostra storia

E Diego l'ho ritrovato nel 2005. Lavoravo a Venezia, e intossicata da dicloroetano avevo svariati problemi (scivolai perfino nel canale a piazzale Roma, fortunatamente sopra un cumulo di detriti e la testa restò fuori dall'acqua, tanto i riflessi erano alterati...lesionai il collaterale mediale di un ginocchio e ringraziai Dio che potevo starmene una quindicina di giorni a casa e finire finalmente di leggere un articolo, perché al laboratorio non avevo nemmeno il tempo di respirare) specialmente di sinusite-che avevo già curato col medico di base, rinite allergica e congiuntivite allergica, che non mi davano tregua. Il medico di base era disperato e mi disse che voleva il parere di un otorino il più presto possibile. Io non avevo molto tempo, ed anche pochissimi soldi di stipendio, per cui non sapevo come fare. Le liste d'attesa poi erano abbastanza proibitive al caso mio, che ero impaziente e non ce la facevo più a tirare avanti. Ero all'ospedale S. Bassiano, desolata, e mi sognai di chiamare la mamma di Diego. Lui mi era capitato di incontrarlo qualche rara volta in stazione dei treni, e con me era sempre gentile e affettuoso, nel senso che in me vedeva quella ragazzina che circolava per casa con sua sorella più piccola e che, nonostante la differenza di età molto pesante all'epoca, osservava di nascosto...Io ero contenta quando lo vedevo.
Dopo pochi minuti sua mamma mi disse al telefono che potevo andare alle tre del pomeriggio a Cittadella, all'ospedale, che mi avrebbe vista. Ero veramente contenta, era stato un fulmine. Mi face sedere sulla poltrona, mi sollevò gli occhiali da sole, prese il mio viso tra le sue mani, fece un gran sorriso e mi stampò un bacio in fronte, e sempre sorridendo entusiasta mi chiese "Come stai?!" Io ero allucinata perché pensavo: "ma questo non vede mica in che razza di condizioni sono?" Dovrebbe compiangermi e mi sorride...Mi visitò per bene con le fibre ottiche, mi disse che "avevo un bel nasino". Io gli dissi che non riuscivo a respirare bene e mi ordinò uno spray nasale cortisonico (nasonex), che tutto era perfetto. Dissi che temevo di non essere guarita dalla sinusite, e mi prescrisse una TAC al caso mio. Per gli occhi ci voleva un bravo oculista, mi disse. Non c'entrava la sinusite. Non volle soldi e mi disse di passare a casa sua con la TAC, che ci avrebbe dato un occhio.
Io mi sentivo triste perché pensavo avrei risolto tutti i miei problemi, specialmente quelli degli occhi che mi davano molto disturbo. E secondo me era colpa della sinusite....

Al momento giusto andai a casa sua con la TAC ed una scatola di cioccolatini artigianali. Sua mamma non ci lasciava soli un attimo, ero profondamente confusa. Lui era un po' imbarazzato, ma tollerante con lei. Non c'era niente di particolare, solo una cistina in un seno mascellare, a "ricordo" che avevo avuto la sinusite. Avrei voluto parlare un po' con lui in pace, ma con sua mamma sempre appresso non mi sentivo a mio agio, e mi congedai ringraziandoli. Non avevo risolto niente... Una mia collega a Venezia mi disse che un otorino suo amico di Venezia le aveva "allargato i buchi del naso" e che respirava bene. Credo prenotammo assieme una visita per me e ci andai. Non ne potevo più. Mi visitò e gli diedi la documentazione che avevo, quella di Diego. Riconobbe la scrittura di Diego, mi disse che erano amici di tirocinio con lo stesso famoso professore Babighian. Mi ordinò un altro spray nasale (aircort), tanto per fare qualcosa...peggiore di quello di Diego. Niente operazione al naso...la mia collega probabilmente aveva i polipi e io una rinite allergica...Cacciai 80 euro, profondamente delusa dal fatto di non aver speranze, e sentendomi un autentico pezzo di merda nei confronti di Diego, che avevo svalutato per mia ignoranza.
Così decisi di invitarlo a prendere un caffè da me. Dovevo spiegargli questa cosa che avevo fatto perché se l'avesse saputa dal suo collega sicuramente ne avrebbe sofferto di più, con il suo carattere.
Fu sì un po' dispiaciuto, ma da quel momento in poi lui non prese più il caffè da me (non gli piace il caffè) e continuammo a vederci, sempre più di frequente. Sostanzialmente da quel caffè non ci lasciammo più. E sono passati 17 anni. Seppur tra 1000 difficoltà ed anche incomprensioni, ma il bene che ci volevamo ha prevalso. Io per guarire dalle allergie ci ho messo 5 anni, 5 terribili anni. Pensavo di impazzire. Una vita da cani. Alla ricerca di sollievo vicino ai corsi d'acqua, in riva al mare...acari della polvere, batteri e persino funghi. Il Dr. Crescioli, un allergololo seguiva la mia disperazione al cellulare e mi dava tutti i consigli del caso, su come pulire la casa sulle fodere antiacaro, sui filtri in uscita antiacaro delle aspirapolveri. Grave deficit di antiossidanti mi disse. Studiavo di tutto per venirne fuori. Avevo cassetti di vitamine, non so quante scatole di iniezioni di glutatione ho fatto. Ero esasperata.

11

Il lavoro era un disastro, non so se per via di questo fatto del clorurato mi soppressero la sede di lavoro di Venezia, forse sì. Ho girato i laboratori di mezza Italia per vedere se in qualcuno di essi trovassi sollievo alle mie pene...ma niente. Ero un caso nazionale dell'Istituto Nazionale per la Fisica della Materia, soppresso pure lui e inglobato al CNR. Finché con Diego prendemmo la decisione che sarei andata a Lecce, che il mare e l'aria del sud forse mi avrebbero aiutata. Il mare sì. I laboratori polverosi la confusione (lavoravo sulla scala antincendio perché non riuscivo ad avere cuna scrivania se non quando mancava qualcuno...) no. L'aria del sud nemmeno: non pioveva mai. Vedevo talvolta nuvole di pollini dai pini sulla scia del vento librarsi nell'aria...e poi il vento che ti sbatteva in faccia l'inverosimile. Mi pareva mi si annebbiasse persino il cervello, oltre a chiudermisi il naso e a prudermi gli occhi. L'allergologo mi diceva che la strategia principale era la non esposizione agli allergeni. Mi iscrissi all'associazione americana della Sensibilità Chimica Multipla, per avere i

Loro consigli. Facevo tutto quello che loro facevano in clinica a Dallas. I più facoltosi “si costruivano un rifugio” in un posto salubre. Io facevo la doccia tute le mattine, capelli inclusi, con un detergente antifungino e niente balsamo. La sera lavavo a mano le 4 cose che avevo e stendevo. I capelli si asciugavano da sé tanto era caldo, il vestiario la mattina era pronto. Comprai persino una maschera antigas al consorzio agrario, perché le auto ferme ai semafori, andando io a lavorare in bicicletta (circa 6 km) mi toglievano il fiato. Roba da matti. Le regole per le auto a sud erano molto più elastiche che da noi, quando le revisioni addirittura non venivano falsificate.

• Prostazione totale e lotta all’ultimo sangue per la vita

Prima della mia crisi del 2014 di sicuro, nel 2013 forse, quando chiesi mezza pastiglietta di Zoloft perché tra tutte le cose di famiglia, personali e di lavoro (l’ennesimo “bando” per la regolarizzazione delle sedi di lavoro e a me nessuno a Padova dava il via libera-e con papà non avevo alternative) telefonai a Diego disperata e gli chiesi se poteva chiedere a due delle sue sorelle che erano al mare con le loro bambine se potessero tenere lì anche me, di grazia, perché avevo bisogno di cambiare aria e risollevarmi dalla mia prostrazione generale. Mi accolsero bene. Era bello per me stare con loro, assaggiavo un po’ di felicità e spensieratezza. Poi il mare per me era un toccasana, e le bambine mi riempivano il cuore. E’ stato bellissimo. E’ stata l’ultima estate che ho passato con loro, poi il ritorno poi settembre, poi il TSO.

Penso che in qualche modo abbiano preso le distanze da me. La crisi del 2014-e la fallita convivenza con Diego hanno fatto un po’ da spartiacque. Non con evidenza e non subito. Io Silvia (la sorella più giovane) la sentivo sempre. Ero stata su sua richiesta anni prima anche al mare con lei per aiutarla con la bambina, che amavo molto. Qualche volta la andavo a trovare, avevamo argomenti di conversazione, e pensavo ci volessimo bene...Diego nel 2015 praticamente "non era più mio moroso”, ma ci sentivamo sempre. Era atterrito dalla mia malattia. Mi iscrissi al CAI, al corso antifumo. Andavo sempre a trovarlo in bicicletta a Marostica quando finiva il lavoro e mangiavamo un gelatino alla nostra gelateria preferita...confesso sì fumavo anche una sigaretta delle mia di tabacco sottili. Al ritorno dalle gite Cai lui mi chiamava sempre e voleva sapere tutto. Ricordo che Silvia venne a trovarmi il giorno prima della prima escursione, e che quando caricai in macchina lì con lei a fianco gli scarponi che mi aveva regalato Diego assieme allo zainetto e mi colavano le lacrime. E venne la primavera inoltrata e si avvicinava ormai l’estate. Silvia una mattina mi chiamò e mi chiese di andare con lei e Giorgia, la sua bambina a fare colazione in centro e a fare un giretto al mercato, a Bassano. Ci sedemmo in via Roma, caffè e brioche...e 4 chiacchiere. Mi disse che “avevano fatto una riunione di famiglia” e che Diego si era tanto raccomandato con lei che mi portasse al mare, perché lui non ci sarebbe andato con me. Sì, si era allontanato, ma eravamo molto legati. La trovai una cosa bellissima comunque perché a me piaceva stare con lei e la bambina. Io e Giorgia ci divertivamo e ce la intendevamo molto, e il mio cuore si riempiva di vita e di gioia. (L’autunno precedente, saputosi che ero all’ospedale, Giorgia disse a Diego-come poi lui mi raccontò- di dirmi di guarire presto perché dovevamo andare al mare) Apprezzai ancora di più Diego. Lui non ce la faceva a starmi troppo vicino ma mi voleva bene e pensava a me ed al mio bene. Silvia però disse che ci sarebbe stata anche sua sorella Danila e che

perciò non ci sarebbe stato posto per me...mi prese un colpo. Non proferii parola, mi mancava la parola, ma puntai diritta al tabaccaio di fianco, congedandomi per un attimo. Ma che discorsi erano? Certo che ci stavamo tutti. C'erano 7 posti letto aprendo anche la brandina. E non era la prima volta che lo facevamo. Era una cosa per me dura da digerire che mi respingesse anche lei. Io in fondo avevo anche bisogno di un po' di affetto e di sentirmi rassicurata. Da lei no, non me la sarei proprio aspettata. Io avevo bisogno di quell'intervallo estivo di vita bella. Reagii e le dissi: "ok, non importa, andrò in albergo, purché noi si riesca a stare un po' assieme". E così feci. La chiamai quando arrivai per incontrarci e venne in centro con la bambina-felice di vedermi, almeno lei-dopo aver chiamato sbigottita sua mamma e Diego, che mi aveva richiamato impacciato chiedendomi se stessi bene. Silvia non mi invitò mai a pranzo in compagnia da loro. Neanche per un caffè e 4 chiacchiere. Ero sempre da sola. Un pomeriggio verso le 15, calpestai il mio orgoglio la chiamai e le chiesi se potevo andarle a trovare un po', perché mi sentivo sola. Accampò la scusa che dovevano ancora pranzare e che stava leggendo un libro alla bambina. Io: "dimmi a che ora venire allora..." "non lo so, noi qui non abbiamo orari" "mi telefoni, non ne posso più di stare da sola" "cara, questa è la vita da mare". La mia? La sua? Non so, ma ci restai molto molto male. Allora lo spazio era una scusa.

Una mattina andai a camminare, come sempre e decisi di passare di là per salutarli almeno, mi sforzavo di essere positiva-manco avessero visto uno spettro-non volevano nemmeno farmi entrare le adulte, penso mi accolse la bambina. Non so come con enorme imbarazzo mi trovai a prendere un caffè. Silvia obnubilata mi chiese se volevo fare una doccia. ??? Ma ti pare che sono qui a piedi, a malapena mi fai entrare e mi offri una doccia? Certamente dissi che non ne avevo bisogno e ringraziai. Poi Silvia chiese alla nipote grandicella di fare venire un po' di giorni una sua amica (evidentemente si annoiava, e per l'amica della nipote il posto c'era). Mi fece i complimenti per la maglietta che avevo e le dissi che ne avevo presa una anche per mia cognata Benedetta, e che se ne avessi trovata un'altra gliela avrei regalata. Tolsi letteralmente il disturbo e me ne andai. Mai mi sarei aspettata tanta ostilità. Sembravano in stato

confusionale. Prima di andare ritornare a Bassano, qualche giorno prima del previsto, mi fermai in auto e diedi la maglietta per Silvia alla nipote Greta, che era in giardino. Silvia non c'era.
A S. Donà di Piave mi squillò il telefono ed accostai: era Silvia che mi ringraziava. Mi disse anche "Barbara, l'estate è ancora lunga ed io ritorno con Giorgia, allora c'è posto anche per te"
In realtà un giorno per caso, per sentirla, chiamai Silvia e mi ripose Giorgia, dicendomi che la mamma era occupata perché erano appena arrivate al mare. ? Chiamò la mamma al telefono, che mi disse solo "ho proprio bisogno di stare sola con Giorgia". Chiuso il discorso, ma ero allibita. Io non riuscivo a capire, veramente. Non lo capisco nemmeno adesso che sono passati anni- Abbiamo chiuso i ponti probabilmente da quella volta. Io a lei non so proprio cosa dire. Io non so veramente cosa le passasse per la testa in quei frangenti. Non so se recitasse la parte dell'amica e non so con che motivazione. La malattia mentale fa

paura forse, e anche senza forse, e come insegna lei, caro Dr. Zonta, la paura nasce dall'ignoranza, che è un termine duro, meglio dire da una scarsa conoscenza.

Ho sofferto molto quella volta, Diego lo sa. Non ci ha messo molto Diego a tornare da me. Mi ha confessato che non ce la faceva a lasciarmi perché mi voleva troppo bene, e che così tanto bene non l'avrebbe mai voluto a nessuna donna sulla faccia della terra. Sesso sì, quello avrebbe potuto farne con un'altra. Suscitando le mie allegre ire contro di lui... Ha sofferto anche Diego per il comportamento di sua sorella. Non se lo sarebbe probabilmente mai aspettato. E' stato uno schiaffo morale verso entrambi. Forse da lì ha iniziato a covare l'idea di regalarmi una casa al mare e di intestarla a me. Per guarire le mie ferite, per aiutarmi a stare bene.

E il 5 Ottobre 2020, un po' di anni dopo abbiamo fatto il rogito dal notaio. L'abbiamo pagata a metà e l'ha voluta intestata a me. Io ci ho messo tutto quello che avevo a disposizione, ben felice di farlo e di risolvere una antica "quasi questione di famiglia", ed una antica ferita del cuore mai rimarginata.
Io questo atto notarile lo chiamerei quasi "una guarigione" della psiche e del cuore.

19 aprile 2021 10:04

Caro Dr. Zonta,

Penso che fino alla prossima vista non le scriverò più niente, non voglio farla martire!
Poi devo dire che per scrivere tutto questo ho lavorato davvero molto e fisso. Come noi bipolari siamo abituati a fare da sempre, perché sappiamo che la forza di fare qualcosa è un bene prezioso, per cui non vogliamo perdere tempo, che ora c'è e domani non si sa...anche se stiamo bene e siamo sotto un buona cura, penso che la memoria della discontinuità delle forze non si cancelli facilmente, forse non si cancellerà mai. Adesso sento il bisogno di riposare e rilassarmi. Sono contenta di quello che sono riuscita a fare. Mi sembra di aver fatto un lavoro abbastanza compiuto, il più possibile preciso, accurato ed esaustivo. Certo, non me l'ha chiesto lei. Ma lei mi è stato di stimolo. Le sono grata per quello che da lei ricevo. Forse in un certo senso "volevo contraccambiare". So che quel che ho vissuto è un coacervo di realtà piuttosto assortite, con molti grattacapi. Magari possa essere tutto ciò di qualche utilità. Spero con tutto il cuore che lei abbia avuto una vita più serena della mia, e che il suo futuro sia meraviglioso come merita.
Che stanchezza che ho! Mi congedo e vado a vestirmi e lavarmi, perché ho cominciato a scrivere subito, stamattina presto. Certo, non si può fare ogni giorno così, sennò si preoccupano tutti. Io non ho "forze anormali", quelle che avevo le ho prosciugate tutte.
Adesso cala il silenzio.
Aspetto la prossima visita, e spero che troverà il tempo di leggere. A Moreno, il mio professore piace come scrivo, nonostante io non sia Tolstoj...non sono del mestiere, tuttavia mi sembra di proporre "letture gradevoli".

Buona Giornata Dottore!
Ci deve avere una gran vocazione per sopportarci, a tutti noi! Non cambi mai,
Grazie,
Barbara

20 aprile 2021 07:55

Dr. Zonta,

Mi perdoni, avevo detto ieri che era l'ultima mail che le scrivevo prima della visita ma questi ricordi mi sono arrivati alla gola stamattina..

Papà del mio primo ricovero si rese conto in qualche modo. Ero già ritornata a casa, ed eravamo seduti "sotto il portico". Tutti i miei vicini di casa passavano di là e non riuscivano a capacitarsi di come fosse potuta succedere una cosa del genere. Mi conoscevano da quando ero nata. Papà, le le parole le sapeva pronunciare contate, disse a Giorgio, un nostro vicino che aveva la moglie che aveva sofferto di depressione (e tuttora un po' ne soffre, ma è molto attiva seppur sempre ansiosa), qualcosa di conciso del tipo "è ???" Contrastata (dagli altri??), sapeva che lavoravo in un ambiente difficile dove forse "avevano voluto mettermi zitta", questo è quello che intesi io. Non fu proprio così, ma in quello che diceva c'era anche della verità.

Un pomeriggio, sempre seduti io e lui sulle poltroncine sotto il portico, "fissando l'infinito" esclamò: "la vita fa schifo". Non commentai.

Arrivò la fine dell'estate, e papà faceva sempre più fatica a camminare on il Parkinson. Quel giro delle case era un'impresa e riuscivamo ad arrivare a casa per un pelo. Mi diceva che aveva male ad un piede. Dopo uno dei giri, più difficile del solito arrivammo al portichetto e lui cadde a terra. Non ce la faceva più ormai. Dovetti chiedere rinforzi perchè era robusto e non ce la faccio a tirarlo su. Chiamai un ragazzo forte, che stava parcheggiano l'auto nei paraggi, che mi aiutò e ce la facemmo a farlo sedere. Mi lasciò anche il suo numero di cellulare, se mi fosse risuccesso, perchè gli facevamo pena. Fu l'ultima volta che lo portai a camminare.

Gli guardai il piede: aveva una specie di piaghetta sul calcagno, che immediatamente fotografai e mandai a Diego in ospedale. Ci sentimmo al telefono, e gli chiesi cosa ne pensava se gli avessimo dato "l'antibiotico dei 3 giorni"... andai subito a prendere il medicinale in ospedale-lui ne aveva e lo propinai a papà. Forse un piccolo miglioramento l'ebbe, ma fu poca cosa ed il dolore continuava.

Forse non so per che vie, andammo alla chirurgia vascolare-forse su indicazione del medico di famiglia, e proposero medicazioni quotidianamente, che veniva una infermiere del sistema sanitario a fare. O forse tutto questo iniziò dopo aver richiesto una visita domiciliare e la chirurgia vascolare venne dopo.
Comunque in un qualche momento arrivammo anche all'ecodoppler venoso: era una questione di circolazione-lui aveva anche da molto tempo il diabete, trattato per via orale. Faceva quello che voleva però...almeno due cucchiai di zucchero al giorno se li pappava di nascosto. Voleva sempre avere il miele col latte e fette biscottate la mattina.

In qualche modo arrivò dicembre...io probabilmente ebbi il mio solito "appuntamento d'autunno" all'ospedale, ma oramai non ci facevamo più caso. Poco prima di Natale, papà iniziò a non riuscire più ad alzarsi dal letto e a stare in piedi e cadde a terra. Io e mamma, facendolo anche appendere ai cassetti del comò riuscimmo a rimetterlo a letto. Chiamammo il medico di base che disse che "era arrivato il momento e che lei ci aveva avvertite, di chiamare l'ambulanza" E così fu.

Uno degli infermieri che salì per prendere papà mi riconobbe subito-ed anche io, perchè almeno due volte di fila mi aveva portato lui "allo psichiatrico", e mi disse "poverina".

Lo ricoverarono in un letto supplementare alla geriatria, che era satura. Dissi a mio fratello Paolo e a mamma che con tutto l'haldol che prendevo non avrei potuto fare io la notte, che io sarei andata ad accudirlo la mattina. Paolo fece la notte, e papà "lo tirò matto" perchè non chiudeva mai occhio. La mattina gli diedi il pane e latte, che prese a fatica e gli feci la barba e lavai la faccia. Così tutte le mattine. Lui non chiudeva mai occhio.
Un nonnetto preso come papà o anche peggio mi disse "che bello farsi la barba tutte le mattine!" Così, finito con papà mi occupavo di lui, che mi ripagava con la sua gioia. Papà, era quasi geloso e tirava l'occhio verso di me...
Una mattina riuscii a fargli fare anche la comunione, papà riuscì solo a dire al sacerdote "ma bestemmio..." lui gli rispose "non importa". Fu l'ultima volta che ci riuscì.
I giorni scorrevano tutti uguali finché non lo trasferirono alla RSA di Marostica.

LA RSA di Marostica era un ambiente colorato, nuovo e piacevole e ne fui contenta. Io sempre i miei doveri mattutini. Poi anche lì per pranzo, perchè ad imboccarlo ci voleva la "pazienza di Giobbe", ci mettevamo un'ora almeno, ed era matematicamente impossibile che le OSS, con tutti quelli che avevano potessero stargli dietro. Riusciva a mangiare bevendo spremute d'arancia, una cassa a settimana, 4 o 5 a pasto. Dopo che l'avevano messo a letto andavo a casa, e trovavo qualcosa sulla tavola. La sera c'eravamo tutti, io Paolo e mamma, finché non lo mettevano a letto

I giorni scorrevano uno simile all'altro, papà, nonostante tutti gli psicofarmaci che avevano provato, non chiudeva mai occhio. Dormiva nel pomeriggio. Usavano il paranco per alzarlo, e gli avevano fatto fare una bella sedia a rotelle con tavolino imbottito.

Un giorno mi chiamarono, era l'assistente sociale e mi disse che il periodo era finito e che dovevamo o portarlo a casa o in una casa di riposo (orrore), che se ci andava bene sarebbe passato in RSA a Valstagna che c'era un posto. Una dottoressa della chirurgia vascolare mi disse che non potevamo tenerlo a casa in quelle condizioni, che aveva bisogno di 2 persone preparate solo per posturarlo e di medicazioni continue sotto controllo medico (ogni tanto gli saliva la febbre). Andai supplicante alla casa di riposo vicina a casa (STURM), accogliente, ma per lui non c'era posto, ce lo avevano in lista. Mi dissero che c'era posto a Villa serena e andai a vedere. Non mi piacque per niente, volli vedere dove avrebbero messo papà: pareva un lager.

Chiamai Diego disperata, gli raccontai e mi accompagnò a Valstagna. Intanto si vedevano le montagne dal giardino. Il personale mi piacque, molto competente e rassicurante. (Il capo degli infermieri adesso lavora al pronto soccorso del S. Bassiano). Mi fecero vedere "il lettino di papà": perfetto. A caso di papà. Era nella stanza di quelli più gravi, sotto osservazione. Da quella posizione vedeva l'infermeria, quindi le infermiere, e gli avrete fatto bene allo spirito. C'era anche lo studio medico, conobbi il medico, competentissimo in materia di patologie dell'anziano. Mi chiese molta documentazione di papà, che in seguito gli portati. Poi c'erano anche le suore indiane infermiere ed OSS, molto dolci e brave, ed una piccola chiesetta, adiacente al giardino. Mi sentii sollevata. Era un po' piccino come posto, carrozzelle dappertutto...temevo per il morale di papà, ma quella si rivelò essere sentii sollevata. Era un po' piccino come posto, carrozzelle dappertutto...temevo per il morale di papà, ma quella si rivelò essere

la soluzione migliore sul mercato.

Papà arrivò lì in condizioni pietose, da come constatò il medico: con la febbre che saliva, anchilosato (per via che per troppo tempo non era stato posturato a dovere), con la cancrena che avanzava e la carrozzina inadatta, in preda ad un forte attacco di Parkinson. Carorzzina vecchia ma adatta, flebo di antibiotico e prescrizione di una visita urgente alla chirurgia vascolare, dove mi fecero accompagnare poi da un volontario col pulmino.

Cambiarono il tipo di medicazione-non più iodica ma non ricordo il nome alcolica e rossa-per mumificare il piede. Non poteva reggere ad una amputazione dal punto di vista fisico e psichico, che avrebbe dovuta essere sopra il ginocchio. Positivo. Competenti.

Io la mattina ero là che lui era già lavato e sbarbato, e me lo mettevano in carrozzina col paranco, in 2. Ero l'unica persona alla quale permettevano di assistere a tutte le operazioni, incluso il cambio di pannolone, perchè sapevo che papà aveva la pelle delicata e portai loro un tubetto di "pasta di fissan". Lo portavo di corsa in giardino, perchè non si accorgesse del luogo, poi lo alimentavo (il cibo era buono e profumato, un'ottima cuoca. Le spremute le facevano loro). Poi a nanna, ed io a casa e su di nuovo per quando lo tiravano su dal letto, poi in giardino. Gli portavo sempre dei bei fiori ed un cannoncino alla crema, che lui adorava. La sera tutti lì fino a che non si coricava.

Ed i giorni scorrevano. Mamma nel frattempo che lui era a Marostica fece la sua seconda ed ultima protesi al ginocchio, per cui non venne da subito. In qualche modo assistevo anche lei. Papà, quando la vide con le stampelle fece un'espressione preoccupata. Sapeva comunicare, a modo suo, coi pochi mezzi che aveva. Ben presto le infermiere iniziarono tutte a coccolarlo. Un giorno alzò pure il dito ed indicò la ricrescita dei capelli di mamma: ci teneva che fosse in ordine diceva sempre quando stava bene: "ti faccio un abbonamento dalla parrucchiera", ma mamma, che non se la sentiva di spendere soldi in cose leggere e costose, preferiva che di questo me ne occupassi io.

Io e lui comunicavamo con gli occhi. Io dicevo :"vuoi dirmi questo papà?" E lui mi faceva un anno col capo, che quasi sempre era un sì. Un giorno aveva uno sguardo tale, che dovetti andare dal medico a piangere, gli dissi che pareva "drogato". Così tolsero quella roba che gli davano a Marostica per dormire, che era quasi finita e che necessitava di una prescrizione ospedaliera. (Scoprii poi che con la levodopa "andava in contrasto")

Papà, paradossalmente lì a Valstagna dormiva sereno e bene. Durante la notte lo riposturavano se si svegliava, e lui riprendeva sonno. (Vidi il tutto con i miei occhi, una notte

che mi volle lì)
Nei nostri pomeriggi in giardino disossavo le ciliegie e gliele mettevo in bocca. Le fragole le preferiva in macedonia...e tante, tante foto. Eravamo felici in un certo senso.

Un pomeriggio, a letto ebbe un attacco di Parkinson, dei peggiori. Fu difficile mettergli in bocca le pastiglie idrosolubili. Per fortuna dopo un certo tempo passò. Mi guardava terrorizzato. Il medico disse che voleva al più presto una visita neurologica (credo si dica così), chiamai Diego, la mia corsia veloce, e concordammo in un lampo.
Andammo col pulmino della casa di riposo. Una dottoressa giovane lo visitò dolcemente e con pazienza e mi prescrisse un altro farmaco più efficace e solubile in acqua raccomandandomi di non fargli prendere succo d'arancia perchè ne limitava l'assorbimento...e fu la fine delle spremute.

Ci fermammo sul portichetto di casa dove si raccolsero tutti vicine e vicini. Fu festa. Mamma lo imboccò con un po' di gelatino, poi partimmo.

Non so come non so quando, successe che mio papà ereditò da un defunto cerotti a rilascio graduale di levodopa, o qualcosa del genere. Venivano da un ricovero ospedaliero "del poveretto". Fu un'autentica fortuna, perchè la terapia orale era sempre un po' complicato fargliela prendere.

Alimentarlo diventava sempre più difficile, il suo menù erano diventati cannoncini alla crema e macedonia, che gli portavo tutti i giorni. Poi neanche più quello. Guardava con preoccupazione il piatto ed il mio cuore andava in pezzi, perchè si rendeva conto, che stava succedendo qualcosa.
Quella sera gli chiesi se volesse la mia compagnia per la notte. Era impaurito. Annuì e così fu. Dormì come un angioletto, non lo perdevo di vista e quando apriva gli occhi era perchè stava male e chiamavo le OSS di turno che lo mettevano a posto come solo loro sapevano fare con i cuscini. Arrivò mattina e si svegliò. Mi disse: "ma cosa fai tu qui?"

E appena arrivò il giro e vide il medico esclamò: "Dottore! Dottore!". Era una richiesta di aiuto. Gli misero una flebo di fisiologica ed eparmefolin e iniziò a cambiare cera. Si andò avanti così non so per quanto. Parlammo di PEG col medico ed il capo degli infermieri. Alimentarlo era missione impossibile perchè oramai la capacità di deglutizione era andata persa.

Dramma interiore: che fare? Un suo vicino di letto ce l'aveva da 20 anni, Giorgio, era in condizioni pietose con il Parkinson. Il figlio che decise di fare la PEG a suo padre ad un certo punto si era suicidato. Diego mi rassicurò, così come il medico, dicendomi che Giorgio non aveva all'epoca tutti i problemi di mio papà, e che era matematicamente impossibile che mio papà, anche con una PEG andasse avanti a lungo. Diego mi disse anche che dal punto di vista razionale lui non l'avrebbe fatta, ma che le reazioni davanti ad un familiare che ami, anche le sue, avrebbero potuto essere differenti.

Un giorno chiesi a papà, presenti mamma e fratello: "Ti piace vivere?" Lui annuì. "Anche se sei su una sedia a rotelle così?" E annuì ancora. "Anche se non riesci pù a mangiare e dobbiamo metterti una cannetta nello stomaco?" E lui annuì aumentando l'oscillazione del capo. "Vuoi che ti mettiamo una cannetta nello stomaco?" E la risposta fu ancora affermativa. L'amore che aveva compensava tutto. Alla faccia di quella volta che mi disse "la vita fa schifo", qualche mese prima.

Prenotai la PEG, andando a parlare col primario forse, ma non ricordo. Alla meglio, per la mia disperazione, c'era da spettare una settimana, che a me pareva un tempo infinito, guardando mio papà.

Di lì a poco, una domenica mattina decisi di andare a fare 4 passi con la zia Rina, e dissi a Paolo di andare lui da papà, che non lavorava la domenica...avevo bisogno di un po' di distensione. Dissi alla zia che volevo regalare un computerino alla ragazza (in carrozzina) che stava alla reception della casa di riposo, perchè i nonni potessero comunicare con la famiglia ed i nipoti e lei sentirsi un po' più utile...squillò il telefono era mio fratello disperato ed aggressivo, che, quasi fosse colpa mia mi disse di andare lì subito che papà stava male. Certo, questo lo sapevo benissimo anche io...non mi misi a correre, non ne avevo la forza, cercavo di mantenere la calma.

Arrivai a casa e corsi sù con la macchina.

Papà era quasi in fin di vita, aveva vomitato ed era passato nei polmoni-era vivo per un pelo, grazie al loro pronto intervento.

Papà era quasi in fin di vita, aveva vomitato ed era passato nei polmoni-era vivo per un pelo, grazie al loro pronto intervento. Arrivò l'ambulanza, e Brunetta, un OSS affezionata a me e a papà, mi guardò sconvolta e mi diede coraggio.

In pronto soccorso fecero letteralmente "miracoli", perchè era mezzo morto. Lo ricoverarono poi in geriatria.
La notte decidemmo di farla assieme, io e Paolo, per non crollare mai. "Broncopolmonite ab ingestis", sapevo benissimo cosa era. Era l'estrema evoluzione ad esito funesto delle malattie di Parkinson ed Altzeimer, ero andata a studiarmelo in quei mesi. Bisognava chiamare un'infermiera quando non riusciva a respirare, cosicché potessero scendere con una cannetta, dalla gola o dal naso ed aspirare fino a liberarlo.
Paolo lavorava, io col mio lavoro sgangherato, avevo deciso che avrei fatto quello che volevo, che tanto non mi controllava nessuno. Un articolo l'avevo pubblicato, su un archivio pubblico dell'università di Cornell in America. La 104 ce l'avevo, ma non avevo certo tempo di "fare burocrazia", tantomeno la forza psicologica.
Decisi io: io le notti e la mamma la mattina. Aveva appena fatto una protesi, mica poteva stare tutta la notte su una sedia...Patto fatto.
Durò più o meno una settimana.
Io di papà capivo tutto dagli occhi e quasi stentavo a crederci. Lui mi guardava io traducevo a parole le mie intuizioni, lui forse non era più in grado di annuire, ma cambiava la luce nei suoi occhi e io capivo se era un sì o un no.
Una notte mi guardò in un modo misto tra lo stupito ed il costernato e gli dissi: "papà! Hai fatto la cacca!", lui mi guardò in un modo che esprimeva ilarità e sorpresa mista ad un po' di imbarazzo...Chiamai un'infermiera dicendole: " mi scusi davvero tanto se la disturbo, perchè non so se ho capito bene papà, credo voglia dirmi che ha fatto la cacca...non so se sia mai possibile.." Uscì poi e mi disse "sì, ha scaricato". E poi mi disse: "el te varda con de quei ocietti!"
Era proprio così: "el te varda con de quei ocietti.."
Esempio del suo "no". Una notte mi guardava, e gli chiesi se potevo andare a fumare una sigaretta: nei suoi occhi vidi il terrore e allora gli dissi: "vado quando hai preso sonno?" Si rilassò. E così fu, ci andai successivamente.
Un'altra notte, e la fine si avvicinava quatta quatta, non chiudeva occhio e continuava a fissarmi. Mi pareva Cristo in Croce, ad un certo punto e lo fotografai. Quante foto dei suoi occhi facemmo in quei 6 mesi! E della nostra famiglia.
Ma continuava a fissarmi come per dirmi "ti voglio bene, mi dispiace di lasciarti", poi non so che pensieri, sicuramente d'amore, suoi. Ero stata da poco a farmi spiegare da una giovane infermiera che era in un'altra stanza se si sarebbe dovuto mettere a papà la cannetta dell'ossigeno nella bocca, perchè avevo l'impressine che non respirasse più dal naso, e mi confermò che era giusto metterla in bocca. La ringraziai all'infinito. Papà non mi staccava gli occhi di dosso, ed io non riuscivo a chiudere occhio per l'ansia. Me ne feci persino una colpa: "non chiude occhio perchè vede che io non sono serena"... Così andai in cerca di nuovo di un'infermiera, le spiegai la cosa e chiesi se potessero darmi 20 gocce di En...proteste per un po' e le dissi che ero una psichiatrica e che per me era normale. Ad un certo punto non so come queste gocce arrivarono e presi sonno. E arrivò mattina.

Arrivarono mia mamma e mio fratello, e si scatenò un putiferio. Mio fratello mi aggrediva verbalmente e diceva che in reparto si lamentavano che disturbavo tutta la notte, che entravo nelle altre stanze a disturbare...gli chiesi chi gli avesse detto questo, che non era stato molto più propriamente come diceva lui. Che avevo chiesto l'En. Che ero fuori di testa, che gli avevano detto che non dovevo più fare le notti. Il mio cuore piangeva di rabbia e di disperazione, dovetti stare ai loro sporchi giochi.

La notte volle farla la mamma. ,Tenne la mano a papà tutto il tempo. La mattina alle 5 o 6 ero lì per darle il cambio. Mamma aveva detto ad una dottoressa che papà era molto debole-non mangiava da una settimana poveretto, forse anche 20 giorni-era pelle e ossa. Gli avevano messo una flebo "nutritiva", quella bianca che ti mettono in punto di morte, perchè chiude le vene, mi avevano spiegato in casa di riposo. Ne avevo già visti più di uno con quella flebo tirare avanti pochi giorni. Disse che gli avevano fatto anche una trasfusione di sangue, e che gli aveva fatto bene, e sebbene io non fossi stata d'accordo, con la dottoressa avevano deciso di non fargliene più perché sarebbe stato solo un "tirare avanti".
Guardo papà e sento la sua sofferenza era paonazzo. Guardo la flebo, ed invece di essere fisiologica era glucosio. Andai a chiamare l'infermiere e dissi che papà stava male e che era diabetico e non potevano fargli il glucosio...gli controllò la glicemia, gli fece dell'insulina e

cambiò la flebo. Papà cambiò cera. Uscii a fumare ed incontrai anche un'infermiera del reparto lì su terrazzo della scala antincendio. Erano tutte molto giovani, carine e preparate, penso glielo dissi, e che questo era una bella consolazione di cuore per quel reparto. Mi disse: "lei è bravissima!" Io le dissi che era solo che io papà lo capivo nonostante tutto e gli volevo molto bene, per quello volevo esserci sempre, ma che non ero competente, sapevo chiedere a loro.
Ma allora perchè se si diceva questo di me, a me arrivò quell'aggressione verbale ed insolenze varie da parte di mio fratello? Mi vedevo già rinchiusa allo psichiatrico senza poter neanche salutare papà.

Verso le 9 di mattina ho guardato papà e ho detto a mamma che aveva i minuti contati, secondo me eravamo alla fine. Chiamai mio fratello che venne immediatamente dalla fabbrica. Papà lo aveva aspettato in un certo senso e glielo dissi. Papà sembrava smettere di respirare, ma appena mio fratello gli esclamava "papà sei un campione!" Lui riprendeva vita...e così ognuno a dire la sua, in una danza tra l'esserci ed il non esserci che durò forse un'ora e mezza, finché mamma disse: "non è giusto soffrire così", detto questo, papà si congedò definitivamente.

Io gli dissi "papà, perdonami di averti deluso...", in quella strana danza di vita e morte.

Papà lo portarono in un'apposita stanza, dove l'avrebbero lasciato lì qualche ora. Mamma e Paolo volevano tornare a casa, io no. Volevo stare lì con lui finché non l'avessero portato nel frigorifero. Come candeline sulla torta arrivarono due fanatiche religiose che mi dissero delle storie assurde, tipo che non so per quante ore in realtà lui "ci sarebbe stato" e che poi avrebbe viaggiato 3 giorni o una settimana per arrivare in cielo...e non so cos'altro. Mio fratello voleva telefonare alla polizia, e forse lo fece anche ma la polizia non sarebbe intervenuta. Io dissi che papà lo volevo in un loculo, che lui non voleva andare sottoterra. Mi aggredirono e mi dissero che non c'erano loculi, che sarebbe stato cremato. Rabbiosi con me finalmente se ne andarono, dissi loro che sarei tornata per pranzo. Le fanatiche religiose cantarono non so cosa, una recitò il "vieni Santo Spirito" quello di Pentecoste, e me lo mando via whatsapp. Arrivarono dei cugini medici. Poi finalmente fui sola con papà. Mi chiamarono anche da Lecce per qualcosa di lavoro, risolsi.

Fotografai con cura papà, per non dimenticare niente.

Al funerale ci arrivai indenne, col parroco scelsi per la comunione il "symbolum77" e per canto finale "resta con noi Signore la sera". Feci dire una messa per qualche giorno dopo dove era in programma la lettura del Vangelo, forse di Luca, con il Padre nostro, quella che leggevo sempre nella chiesetta dell'ospedale, e che era sul leggio.

Non so quanto passò, al blocco del conto in banca e alla scoperta dei miei piani di carità in suffragio di mio papà. Come le dissi, o morire scannata o rifugiarsi all'ospedale, e scelsi l'ospedale. E grazie a Dio, credo che litio fu.

morire scannata o rifugiarsi all'ospedale, e scelsi l'ospedale. E grazie a Dio, credo che litio fu.

Una delle fanatiche religiose, quella con lo smartphone, l'ho avuta alle calcagna per un bel pezzo, finché mia mamma le fece una bella paternale al telefono. Così fece anche con la rumena, che non mi dava tregua.
La meno fanatica e più anziana, che aveva la mamma ricoverata in geriatria con papà, mi aveva regalato un santino che pregai moltissimo al capezzale di papà, ed anche in seguito "l'atto di abbandono". Le sono grata.

Ne feci stampare parecchie copie e le misi sul banchetto al funerale di papà.
Eravamo tutti molto sconvolti quando andammo alla onoranze funebri. Ci chiesero che foto mettere, ed io avevo nel telefonino la foto di papà dopo la prima flebo i eparmefolin, che gli aveva anche sgonfiato le mani. A me sembrava dolce ed espressiva. Nessuno ebbe la prontezza di proporre dell'altro o lucidità per opporsi alla mia scelta. E sono ancora qui che me lo rinfacciano. Alcuni parenti protestarono con mia mamma per quella foto, dicendo che dovevano metterne una in cui era bello e riconoscibile. Mamma trovò una bella foto la fece riprodurre, scrisse dietro nome e date e le diede in giro. Ne ho una anche io nel portafoglio...

Barbara

20 aprile 2021 07:55
Dr. Zonta,

Mi perdoni, avevo detto ieri che era l'ultima mail che le scrivevo prima della visita ma questi ricordi mi sono arrivati alla gola stamattina..

Papà del mio primo ricovero si rese conto in qualche modo. Ero già ritornata a casa, ed eravamo seduti "sotto il portico". Tutti i miei vicini di casa passavano di là e non riuscivano a capacitarsi di come fosse potuta succedere una cosa del genere. Mi conoscevano da quando ero nata. Papà, le le parole le sapeva pronunciare contate, disse a Giorgio, un nostro vicino che aveva la moglie che aveva sofferto di depressione (e tuttora un po' ne soffre, ma è molto attiva seppur sempre ansiosa), qualcosa di conciso del tipo "è ???" Contrastata (dagli altri??), sapeva che lavoravo in un ambiente difficile dove forse "avevano voluto mettermi zitta", questo è quello che intesi io. Non fu proprio così, ma in quello che diceva c'era anche della verità.

Un pomeriggio, sempre seduti io e lui sulle poltroncine sotto il portico, "fissando l'infinito" esclamò: "la vita fa schifo". Non commentai.

Arrivò la fine dell'estate, e papà faceva sempre più fatica a camminare on il Parkinson. Quel giro delle case era un'impresa e riuscivamo ad arrivare a casa per un pelo. Mi diceva che aveva male ad un piede. Dopo uno dei giri, più difficile del solito arrivammo al portichetto e lui cadde a terra. Non ce la faceva più ormai. Dovetti chiedere rinforzi perchè era robusto e non ce la faccio a tirarlo su. Chiamai un ragazzo forte, che stava parcheggiano l'auto nei paraggi, che mi aiutò e ce la facemmo a farlo sedere. Mi lasciò anche il suo numero di cellulare, se mi fosse risuccesso, perchè gli facevamo pena. Fu l'ultima volta che lo portai a camminare.

Gli guardai il piede: aveva una specie di piaghetta sul calcagno, che immediatamente fotografai e mandai a Diego in ospedale. Ci sentimmo al telefono, e gli chiesi cosa ne pensava se gli avessimo dato "l'antibiotico dei 3 giorni"... andai subito a prendere il medicinale in ospedale-lui ne aveva e lo propinai a papà. Forse un piccolo miglioramento l'ebbe, ma fu poca cosa ed il dolore continuava.

Forse non so per che vie, andammo alla chirurgia vascolare-forse su indicazione del medico di famiglia, e proposero medicazioni quotidianamente, che veniva una infermiere del sistema sanitario a fare. O forse tutto questo iniziò dopo aver richiesto una visita domiciliare e la chirurgia vascolare venne dopo.
Comunque in un qualche momento arrivammo anche all'ecodoppler venoso: era una questione di circolazione-lui aveva anche da molto tempo il diabete, trattato per via orale. Faceva quello che voleva però...almeno due cucchiai di zucchero al giorno se li pappava di nascosto. Voleva sempre avere il miele col latte e fette biscottate la mattina.

In qualche modo arrivò dicembre...io probabilmente ebbi il mio solito "appuntamento d'autunno" all'ospedale, ma oramai non ci facevamo più caso. Poco prima di Natale, papà iniziò a non riuscire più ad alzarsi dal letto e a stare in piedi e cadde a terra. Io e mamma, facendolo anche appendere ai cassetti del comò riuscimmo a rimetterlo a letto. Chiamammo il medico di base che disse che "era arrivato il momento e che lei ci aveva avvertite, di chiamare l'ambulanza" E così fu.

Uno degli infermieri che salì per prendere papà mi riconobbe subito-ed anche io, perchè almeno due volte di fila mi aveva portato lui "allo psichiatrico", e mi disse "poverina".

Lo ricoverarono in un letto supplementare alla geriatria, che era satura. Dissi a mio fratello Paolo e a mamma che con tutto l'haldol che prendevo non avrei potuto fare io la notte, che io sarei andata ad accudirlo la mattina. Paolo fece la notte, e papà "lo tirò matto" perchè non chiudeva mai occhio. La mattina gli diedi il pane e latte, che prese a fatica e gli feci la barba e lavai la faccia. Così tutte le mattine. Lui non chiudeva mai occhio.
Un nonnetto preso come papà o anche peggio mi disse "che bello farsi la barba tutte le mattine!" Così, finito con papà mi occupavo di lui, che mi ripagava con la sua gioia. Papà, era quasi geloso e tirava l'occhio verso di me...
Una mattina riuscii a fargli fare anche la comunione, papà riuscì solo a dire al sacerdote "ma bestemmio..." lui gli rispose "non importa". Fu l'ultima volta che ci riuscì.
I giorni scorrevano tutti uguali finché non lo trasferirono alla RSA di Marostica.

LA RSA di Marostica era un ambiente colorato, nuovo e piacevole e ne fui contenta. Io sempre i miei doveri mattutini. Poi anche lì per pranzo, perchè ad imboccarlo ci voleva la "pazienza di Giobbe", ci mettevamo un'ora almeno, ed era matematicamente impossibile che le OSS, con tutti quelli che avevano potessero stargli dietro. Riusciva a mangiare bevendo spremute d'arancia, una cassa a settimana, 4 o 5 a pasto. Dopo che l'avevano messo a letto andavo a casa, e trovavo qualcosa sulla tavola. La sera c'eravamo tutti, io Paolo e mamma, finché non lo mettevano a letto

I giorni scorrevano uno simile all'altro, papà, nonostante tutti gli psicofarmaci che avevano provato, non chiudeva mai occhio. Dormiva nel pomeriggio. Usavano il paranco per alzarlo, e gli avevano fatto fare una bella sedia a rotelle con tavolino imbottito.

Un giorno mi chiamarono, era l'assistente sociale e mi disse che il periodo era finito e che dovevamo o portarlo a casa o in una casa di riposo (orrore), che se ci andava bene sarebbe passato in RSA a Valstagna che c'era un posto. Una dottoressa della chirurgia vascolare mi disse che non potevamo tenerlo a casa in quelle condizioni, che aveva bisogno di 2 persone preparate solo per posturarlo e di medicazioni continue sotto controllo medico (ogni tanto gli saliva la febbre). Andai supplicante alla casa di riposo vicina a casa (STURM), accogliente, ma per lui non c'era posto, ce lo avevano in lista. Mi dissero che c'era posto a Villa serena e andai a vedere. Non mi piacque per niente, volli vedere dove avrebbero messo papà: pareva un lager.

Chiamai Diego disperata, gli raccontai e mi accompagnò a Valstagna. Intanto si vedevano le montagne dal giardino. Il personale mi piacque, molto competente e rassicurante. (Il capo degli infermieri adesso lavora al pronto soccorso del S. Bassiano). Mi fecero vedere "il lettino di papà": perfetto. A caso di papà. Era nella stanza di quelli più gravi, sotto osservazione. Da quella posizione vedeva l'infermeria, quindi le infermiere, e gli avrete fatto bene allo spirito. C'era anche lo studio medico, conobbi il medico, competentissimo in materia di patologie dell'anziano. Mi chiese molta documentazione di papà, che in seguito gli portati. Poi c'erano anche le suore indiane infermiere ed OSS, molto dolci e brave, ed una piccola chiesetta, adiacente al giardino. Mi sentii sollevata. Era un po' piccino come posto, carrozzelle dappertutto...temevo per il morale di papà, ma quella si rivelò essere la soluzione migliore sul mercato.

Papà arrivò lì in condizioni pietose, da come constatò il medico: con la febbre che saliva, anchilosato (per via che per troppo tempo non era stato posturato a dovere), con la cancrena che avanzava e la carrozzina inadatta, in preda ad un forte attacco di Parkinson. Carorzzina vecchia ma adatta, flebo di antibiotico e prescrizione di una visita urgente alla chirurgia vascolare, dove mi fecero accompagnare poi da un volontario col pulmino.

Cambiarono il tipo di medicazione-non più iodica ma non ricordo il nome alcolica e rossa-per mumificare il piede. Non poteva reggere ad una amputazione dal punto di vista fisico e psichico, che avrebbe dovuta essere sopra il ginocchio. Positivo. Competenti.

Io la mattina ero là che lui era già lavato e sbarbato, e me lo mettevano in carrozzina col paranco, in 2. Ero l'unica persona alla quale permettevano di assistere a tutte le operazioni, incluso il cambio di pannolone, perchè sapevo che papà aveva la pelle delicata e portai loro un tubetto di "pasta di fissan". Lo portavo di corsa in giardino, perchè non si accorgesse del luogo, poi lo alimentavo (il cibo era buono e profumato, un'ottima cuoca. Le spremute le facevano loro). Poi a nanna, ed io a casa e su di nuovo per quando lo tiravano su dal letto, poi in giardino. Gli portavo sempre dei bei fiori ed un cannoncino alla crema, che lui adorava. La sera tutti lì fino a che non si coricava.

Ed i giorni scorrevano. Mamma nel frattempo che lui era a Marostica fece la sua seconda ed ultima protesi al ginocchio, per cui non venne da subito. In qualche modo assistevo anche lei. Papà, quando la vide con le stampelle fece un'espressione preoccupata. Sapeva comunicare, a modo suo, coi pochi mezzi che aveva. Ben presto le infermiere iniziarono tutte a coccolarlo. Un giorno alzò pure il dito ed indicò la ricrescita dei capelli di mamma: ci teneva che fosse in ordine diceva sempre quando stava bene: "ti faccio un abbonamento dalla parrucchiera", ma mamma, che non se la sentiva di spendere soldi in cose leggere e costose, preferiva che di questo me ne occupassi io.

Io e lui comunicavamo con gli occhi. Io dicevo :"vuoi dirmi questo papà?" E lui mi faceva un anno col capo, che quasi sempre era un sì. Un giorno aveva uno sguardo tale, che dovetti andare dal medico a piangere, gli dissi che pareva "drogato". Così tolsero quella roba che gli

davano a Marostica per dormire, che era quasi finita e che necessitava di una prescrizione ospedaliera. (Scoprii poi che con la levodopa “andava in contrasto”)

Papà, paradossalmente lì a Valstagna dormiva sereno e bene. Durante la notte lo riposturavano se si svegliava, e lui riprendeva sonno. (Vidi il tutto con i miei occhi, una notte che mi volle lì)
Nei nostri pomeriggi in giardino disossavo le ciliegie e gliele mettevo in bocca. Le fragole le preferiva in macedonia...e tante, tante foto. Eravamo felici in un certo senso.

Un pomeriggio, a letto ebbe un attacco di Parkinson, dei peggiori. Fu difficile mettergli in bocca le pastiglie idrosolubili. Per fortuna dopo un certo tempo passò. Mi guardava terrorizzato. Il medico disse che voleva al più presto una visita neurologica (credo si dica così), chiamai Diego, la mia corsia veloce, e concordammo in un lampo.
Andammo col pulmino della casa di riposo. Una dottoressa giovane lo visitò dolcemente e con pazienza e mi prescrisse un altro farmaco più efficace e solubile in acqua raccomandandomi di non fargli prendere succo d’arancia perchè ne limitava l’assorbimento...e fu la fine delle spremute.

Ci fermammo sul portichetto di casa dove si raccolsero tutti vicine e vicini. Fu festa. Mamma lo imboccò con un po’ di gelatino, poi partimmo.

Non so come non so quando, successe che mio papà ereditò da un defunto cerotti a rilascio graduale di levodopa, o qualcosa del genere. Venivano da un ricovero ospedaliero “del poveretto”. Fu un’autentica fortuna, perchè la terapia orale era sempre un po’ complicato fargliela prendere.

Alimentarlo diventava sempre più difficile, il suo menù erano diventati cannoncini alla crema e macedonia, che gli portavo tutti i giorni. Poi neanche più quello. Guardava con preoccupazione il piatto ed il mio cuore andava in pezzi, perchè si rendeva conto, che stava succedendo qualcosa.
Quella sera gli chiesi se volesse la mia compagnia per la notte. Era impaurito. Annuì e così fu. Dormì come un angioletto, non lo perdevo di vista e quando apriva gli occhi era perchè stava male e chiamavo le OSS di turno che lo mettevano a posto come solo loro sapevano fare con i cuscini. Arrivò mattina e si svegliò. Mi disse: “ma cosa fai tu qui?”

E appena arrivò il giro e vide il medico esclamò: "Dottore! Dottore!”. Era una richiesta di aiuto. Gli misero una flebo di fisiologica ed eparmefolin e iniziò a cambiare cera. Si andò avanti così non so per quanto. Parlammo di PEG col medico ed il capo degli infermieri. Alimentarlo era missione impossibile perchè oramai la capacità di deglutizione era andata persa.

Dramma interiore: che fare? Un suo vicino di letto ce l’aveva da 20 anni, Giorgio, era in condizioni pietose con il Parkinson. Il figlio che decise di fare la PEG a suo padre ad un certo punto si era suicidato. Diego mi rassicurò, così come il medico, dicendomi che Giorgio non aveva all’epoca tutti i problemi di mio papà, e che era matematicamente impossibile che mio papà, anche con una PEG andasse avanti a lungo. Diego mi disse anche che dal punto di vista razionale lui non l’avrebbe fatta, ma che le reazioni davanti ad un familiare che ami, anche le sue, avrebbero potuto essere differenti.

Un giorno chiesi a papà, presenti mamma e fratello: “Ti piace vivere?” Lui annuì. “Anche se sei su una sedia a rotelle così?” E annuì ancora. “Anche se non riesci pù a mangiare e dobbiamo metterti una cannetta nello stomaco?” E lui annuì aumentando l’oscillazione del capo. “Vuoi che ti mettiamo una cannetta nello stomaco?” E la risposta fu ancora affermativa. L’amore che aveva compensava tutto. Alla faccia di quella volta che mi disse “la vita fa schifo”, qualche mese prima.

Prenotai la PEG, andando a parlare col primario forse, ma non ricordo. Alla meglio, per la mia disperazione, c’era da spettare una settimana, che a me pareva un tempo infinito, guardando mio papà.

Di lì a poco, una domenica mattina decisi di andare a fare 4 passi con la zia Rina, e dissi a Paolo di andare lui da papà, che non lavorava la domenica...avevo bisogno di un po’ di distensione. Dissi alla zia che volevo regalare un computerino alla ragazza (in carrozzina) che stava alla reception della casa di riposo, perchè i nonni potessero comunicare con la famiglia ed i nipoti e lei sentirsi un po’ più utile...squillò il telefono era mio fratello disperato ed aggressivo, che, quasi fosse colpa mia mi disse di andare lì subito che papà stava male.

Certo, questo lo sapevo benissimo anche io...non mi misi a correre, non ne avevo la forza, cercavo di mantenere la calma.

Arrivai a casa e corsi sù con la macchina.

Papà era quasi in fin di vita, aveva vomitato ed era passato nei polmoni-era vivo per un pelo, grazie al loro pronto intervento.

Papà era quasi in fin di vita, aveva vomitato ed era passato nei polmoni-era vivo per un pelo, grazie al loro pronto intervento. Arrivò l'ambulanza, e Brunetta, un OSS affezionata a me e a papà, mi guardò sconvolta e mi diede coraggio.

In pronto soccorso fecero letteralmente "miracoli", perchè era mezzo morto. Lo ricoverarono poi in geriatria.
La notte decidemmo di farla assieme, io e Paolo, per non crollare mai. "Broncopolmonite ab ingestis", sapevo benissimo cosa era. Era l'estrema evoluzione ad esito funesto delle malattie di Parkinson ed Altzeimer, ero andata a studiarmelo in quei mesi. Bisognava chiamare un'infermiera quando non riusciva a respirare, cosicché potessero scendere con una cannetta, dalla gola o dal naso ed aspirare fino a liberarlo.
Paolo lavorava, io col mio lavoro sgangherato, avevo deciso che avrei fatto quello che volevo, che tanto non mi controllava nessuno. Un articolo l'avevo pubblicato, su un archivio pubblico dell'università di Cornell in America. La 104 ce l'avevo, ma non avevo certo tempo di "fare burocrazia", tantomeno la forza psicologica.
Decisi io: io le notti e la mamma la mattina. Aveva appena fatto una protesi, mica poteva stare tutta la notte su una sedia...Patto fatto.
Durò più o meno una settimana.
Io di papà capivo tutto dagli occhi e quasi stentavo a crederci. Lui mi guardava io traducevo a parole le mie intuizioni, lui forse non era più in grado di annuire, ma cambiava la luce nei suoi occhi e io capivo se era un sì o un no.
Una notte mi guardò in un modo misto tra lo stupito ed il costernato e gli dissi: "papà! Hai fatto la cacca!", lui mi guardò in un modo che esprimeva ilarità e sorpresa mista ad un po' di imbarazzo...Chiamai un'infermiera dicendole: " mi scusi davvero tanto se la disturbo, perchè non so se ho capito bene papà, credo voglia dirmi che ha fatto la cacca...non so se sia mai possibile.." Uscì poi e mi disse "sì, ha scaricato". E poi mi disse: "el te varda con de quei ocietti!"
Era proprio così: "el te varda con de quei ocietti.."
Esempio del suo "no". Una notte mi guardava, e gli chiesi se potevo andare a fumare una sigaretta: nei suoi occhi vidi il terrore e allora gli dissi: "vado quando hai preso sonno?" Si rilassò. E così fu, ci andai successivamente.
Un'altra notte, e la fine si avvicinava quatta quatta, non chiudeva occhio e continuava a fissarmi. Mi pareva Cristo in Croce, ad un certo punto e lo fotografai. Quante foto dei suoi occhi facemmo in quei 6 mesi! E della nostra famiglia.
Ma continuava a fissarmi come per dirmi "ti voglio bene, mi dispiace di lasciarti", poi non so che pensieri, sicuramente d'amore, suoi. Ero stata da poco a farmi spiegare da una giovane infermiera che era in un'altra stanza se si sarebbe dovuto mettere a papà la cannetta dell'ossigeno nella bocca, perchè avevo l'impressine che non respirasse più dal naso, e mi confermò che era giusto metterla in bocca. La ringraziai all'infinito. Papà non mi staccava gli occhi di dosso, ed io non riuscivo a chiudere occhio per l'ansia. Me ne feci persino una colpa: "non chiude occhio perchè vede che io non sono serena"... Così andai in cerca di nuovo di un'infermiera, le spiegai la cosa e chiesi se potessero darmi 20 gocce di En...proteste per un po' e le dissi che ero una psichiatrica e che per me era normale. Ad un certo punto non so come queste gocce arrivarono e presi sonno. E arrivò mattina.

Arrivarono mia mamma e mio fratello, e si scatenò un putiferio. Mio fratello mi aggrediva verbalmente e diceva che in reparto si lamentavano che disturbavo tutta la notte, che entravo nelle altre stanze a disturbare...gli chiesi chi gli avesse detto questo, che non era stato molto più propriamente come diceva lui. Che avevo chiesto l'En. Che ero fuori di testa, che gli avevano detto che non dovevo più fare le notti. Il mio cuore piangeva di rabbia e di disperazione, dovetti stare ai loro sporchi giochi.

La notte volle farla la mamma. ,Tenne la mano a papà tutto il tempo. La mattina alle 5 o 6 ero lì per darle il cambio. Mamma aveva detto ad una dottoressa che papà era molto debole-non mangiava da una settimana poveretto, forse anche 20 giorni-era pelle e ossa. Gli avevano messo una flebo "nutritiva", quella bianca che ti mettono in punto di morte, perchè chiude le vene, mi avevano spiegato in casa di riposo. Ne avevo già visti più di uno con quella flebo tirare avanti pochi giorni. Disse che gli avevano fatto anche una trasfusione di sangue, e che

gli aveva fatto bene, e sebbene io non fossi stata d'accordo, con la dottoressa avevano deciso di non fargliene più perché sarebbe stato solo un "tirare avanti".
Guardo papà e sento la sua sofferenza era paonazzo. Guardo la flebo, ed invece di essere fisiologica era glucosio. Andai a chiamare l'infermiere e dissi che papà stava male e che era diabetico e non potevano fargli il glucosio...gli controllò la glicemia, gli fece dell'insulina e cambiò la flebo. Papà cambiò cera. Uscii a fumare ed incontrai anche un'infermiera del reparto lì su terrazzo della scala antincendio. Erano tutte molto giovani, carine e preparate, penso glielo dissi, e che questo era una bella consolazione di cuore per quel reparto. Mi disse: "lei è bravissima!" Io le dissi che era solo che io papà lo capivo nonostante tutto e gli volevo molto bene, per quello volevo esserci sempre, ma che non ero competente, sapevo chiedere a loro.
Ma allora perchè se si diceva questo di me, a me arrivò quell'aggressione verbale ed insolenze varie da parte di mio fratello? Mi vedevo già rinchiusa allo psichiatrico senza poter neanche salutare papà.

Verso le 9 di mattina ho guardato papà e ho detto a mamma che aveva i minuti contati, secondo me eravamo alla fine. Chiamai mio fratello che venne immediatamente dalla fabbrica. Papà lo aveva aspettato in un certo senso e glielo dissi. Papà sembrava smettere di respirare, ma appena mio fratello gli esclamava "papà sei un campione!" Lui riprendeva vita...e così ognuno a dire la sua, in una danza tra l'esserci ed il non esserci che durò forse un'ora e mezza, finché mamma disse: "non è giusto soffrire così", detto questo, papà si congedò definitivamente.

Io gli dissi "papà, perdonami di averti deluso...", in quella strana danza di vita e morte.

Papà lo portarono in un'apposita stanza, dove l'avrebbero lasciato lì qualche ora. Mamma e Paolo volevano tornare a casa, io no. Volevo stare lì con lui finché non l'avessero portato nel frigorifero. Come candeline sulla torta arrivarono due fanatiche religiose che mi dissero delle storie assurde, tipo che non so per quante ore in realtà lui "ci sarebbe stato" e che poi avrebbe viaggiato 3 giorni o una settimana per arrivare in cielo...e non so cos'altro. Mio fratello voleva telefonare alla polizia, e forse lo fece anche ma la polizia non sarebbe intervenuta. Io dissi che papà lo volevo in un loculo, che lui non voleva andare sottoterra. Mi aggredirono e mi dissero che non c'erano loculi, che sarebbe stato cremato. Rabbiosi con me finalmente se ne andarono, dissi loro che sarei tornata per pranzo. Le fanatiche religiose cantarono non so cosa, una recitò il "vieni Santo Spirito" quello di Pentecoste, e me lo mando via whatsapp. Arrivarono dei cugini medici. Poi finalmente fui sola con papà. Mi chiamarono anche da Lecce per qualcosa di lavoro, risolsi.

Fotografai con cura papà, per non dimenticare niente.

Al funerale ci arrivai indenne, col parroco scelsi per la comunione il "symbolum77" e per canto finale "resta con noi Signore la sera". Feci dire una messa per qualche giorno dopo dove era in programma la lettura del Vangelo, forse di Luca, con il Padre nostro, quella che leggevo sempre nella chiesetta dell'ospedale, e che era sul leggio.

Non so quanto passò, al blocco del conto in banca e alla scoperta dei miei piani di carità in suffragio di mio papà. Come le dissi, o morire scannata o rifugiarsi all'ospedale, e scelsi l'ospedale. E grazie a Dio, credo che litio fu.

morire scannata o rifugiarsi all'ospedale, e scelsi l'ospedale. E grazie a Dio, credo che litio fu.

Una delle fanatiche religiose, quella con lo smartphone, l'ho avuta alle calcagna per un bel pezzo, finché mia mamma le fece una bella paternale al telefono. Così fece anche con la rumena, che non mi dava tregua.
La meno fanatica e più anziana, che aveva la mamma ricoverata in geriatria con papà, mi aveva regalato un santino che pregai moltissimo al capezzale di papà, ed anche in seguito "l'atto di abbandono". Le sono grata.

Ne feci stampare parecchie copie e le misi sul banchetto al funerale di papà.
Eravamo tutti molto sconvolti quando andammo alla onoranze funebri. Ci chiesero che foto mettere, ed io avevo nel telefonino la foto di papà dopo la prima flebo i eparmefolin, che gli aveva anche sgonfiato le mani. A me sembrava dolce ed espressiva. Nessuno ebbe la prontezza di proporre dell'altro o lucidità per opporsi alla mia scelta. E sono ancora qui che me lo rinfacciano. Alcuni parenti protestarono con mia mamma per quella foto, dicendo che

dovevano metterne una in cui era bello e riconoscibile. Mamma trovò una bella foto la fece riprodurre, scrisse dietro nome e date e le diede in giro. Ne ho una anche io nel portafoglio...

Barbara

20 aprile 2021 11:32

Dr. Zonta,

Metto per iscritto anche questo...

Papà era una persona un po' "strana", di grande intuito e sensibilità. Molto duro certo, per chi gli stava sotto, nel senso che era sempre stato "un dittatore", lo sapevano tutti e non era difficile certo capirlo, per nessuno. Al di là di tutto lo si considerava "un signore di nascita" per la delicatezza che sapeva avere su molte questioni, la sua lealtà e lungimiranza. Molti ricorrevano a lui per le loro questioni e per avere i suoi pareri, su molte faccende della vita, ed un parere ed un aiuto non lo rifiutava a nessuno. Io pensavo fosse per via dell'età, era stato un genitore maturo rispetto a quelli dei miei cuginetti che parevano ai miei occhi di ragazzina "un po' allo sbaraglio", per cui sentivo spesso gli zii che venivano a "farsi due chiacchiere" con lui. A me faceva quasi impressione papà, sembrava prevedesse il futuro...

Aveva i suoi difetti: geloso, possessivo...a me toglieva l'aria questo suo modo di essere. Malamente mi sottomettevo alla dittatura, ma rigavo dritto, perchè qualcosa mi diceva che doveva averci le sue buone ragioni, e pur soffrendo cercavo di fidarmi di lui.

Quando arrivarono i primi corteggiatori fu una catastrofe per me...
Col primo, Antonio, che poverino durò poco, fratello minore di Diego, un giorno fece una scenata dell'altro mondo. Mi estorse sì un bacio, e mamma lo sapeva quanto avevo pianto. Portai addirittura "il lutto", e da allora il nero fu il mio colore prevalente nel guardaroba...Mamma rideva. Non ricordo se prima o dopo quel "bacio rubato", un giorno Antonio (così si chiama) volle che mi sedessi sulle sue ginocchia, per parlarmi. Io non avevo certo paura, forte delle mie convinzioni ed intenzioni. Fatto fu che questo tentava di convincermi ad avere un "rapporto amoroso con lui" , che voleva che la prima volta fosse con una persona a cui voleva anche bene...Non feci nemmeno a tempo a spiegare le mie ragioni (non avevo nessuna intenzione di accontentarlo) che papà piombò in salotto (la porta sicuramente era aperta) si mise ad urlare come un pazzo e disse che "quello non era un casino". Chissà forse ascoltò il discorso di nascosto, dico io ora. Lo cacciò fuori gli sbattè in strada casco e moto e lo fece scappare via. Ci frequentavamo ogni tanto con amici, di rado. Certo che a casa mia da solo non ci sarebbe più entrato. Ebbi modo di conoscerlo un po' meglio: era un donnaiolo, inaffidabile, e per il suo carattere inquieto non era certo il tipo che faceva per me e per i miei bisogni di sicurezza e nervi saldi.
Eravamo ragazzini. Ma il giorno che vidi suo fratello più grande (Diego il mio attuale compagno), a casa loro, mi dissi "con lui dovrei fare bambini, così sono sicura ne uscirebbero meravigliosi!" Avevo 16 anni, ma le idee chiare, nel buio della mia mente. Secondo me io avrei smussato i suoi spigoli e lui le mie rotondità. Ingegneria genetica. Che non sapevo cosa fosse.

Non ce ne era uno che passasse l'esame di papà.

Uno, Paolo, era femminuccia...ma riconosco, non era per me, anche se mi piaceva tanto. Siamo sempre stati amici e ci siamo voluti bene. Posso dire per la mia sensibilità fu e resterà una bella persona. C'era affinità e comprensione, da parte mia anche "incanto". Cercò me al telefono un giorno, perchè aveva bisogno di parlarmi...gli dissi subito:"hai la morosa incinta?" Si stupì molto, perchè quello era il suo dramma interiore. Lo feci venire a casa e chiacchierammo, forse non tanto a lungo, perchè io la sua anima la conoscevo bene, e se ne andò sereno. Ha la sua bella famiglia, cosa che se fosse dipeso da lui non avrebbe mai avuto e glielo dissi chiaro e tondo. Ad un certo punto, che eravamo assieme, visto il suo modo di fare mi ero detta: "qui l'unica soluzione sarebbe farsi mettere incinta", cosa che non volevo assolutamente, avevo appena fatto l'esame di Fisica 2 del secondo anno...Avevo ancora da scalare le montagne io...E lo lasciai.

Di uno, il successivo, Alessandro, alla prima volta che lo vide mi disse: "Barbara, lascia perdere...questo è troppo uomo per te". "Te mena casa e scoea senza gnanca che te te ne accorsi". Non so bene cosa significasse esattamente, qualcosa del tipo che mi avrebbe presa in giro quando, come e quanto voleva. E poi aggiunse "e sarà corni, corni, corni".

Un colpo d'occhio di papà. Devo ammettere che aveva avuto ragione al 100%, man mano che lo conobbi. Dottore, era quello "cui spettai di diritto" molti anni dopo...

Poi uno alla Fusinato, che chiamavo Max operazionale. Mi mandò gli amici a perorare la sua causa, perchè dicevano : "non mangia più, non dorme più". A parte che mi parevano metodiche disdicevoli le sue, iniziò a farmi una gran pena, perchè quando mi parlava gli tremavano pure le mani. Io solitamente studiavo alla Fusinato, vestita come una terrorista (non in modo femminile). Non mi piaceva stare in dipartimento a studiare, troppa confusione. Io Max, lo avevo "aiutato" a preparare un esame, come avevo fatto con altri amici impanicati e senza speranze: li costringevo a prendere il banco di fianco al mio, con la faccia al muro e a studiare alla mattina alla sera...pausetta ogni ora di 5 minuti, io fumavo e loro facevano casino nel corridoio. Non mi sembrava un buon motivo per farmi la corte, quello di Max. Non avevamo niente in comune. Sua mamma gli faceva la valigia e gli dava pure i soldi per andare ai concerti. Troppo diverso da me. Ne ero addirittura indignata. Ma lui non mollava l'osso e giunse il momento del mio crollo. Autunnale. Non gli fu difficile baciarmi su quella panchina e strapazzarmi finché non ne fu stufo...Per poi dirmi che "era come nel video di the wall, dove il fiore sfiorisce, e che di me non gliene fregava più niente" Ci restai molto male...la depressione avanzava...l'insonnia pure...gli dissi "mi manchi" e lui rispose che lui adesso aveva altri interessi tipo quello di vestirsi bene...e che aveva due amiche, di una era stato innamorato e che dell'altra avrebbe potuto innamorarsi...
Che cosa cercavo io in uno così? Ero alla disperata ricerca di un sollievo alle mie pene.

Non andavo a studiare in dipartimento perchè non mi piaceva il clima. E poi c'era Alberto, che il mio secondo anno di università, nella mia debolezza 'autunno-inverno mi aveva invitata al Tartan's Pub, fatto i test di cultura generale per vedere se ero all'altezza del livello suo e della sua famiglia (Padre Ordinario di fisica in pensione, fratello professore universitario di matematica se non sbaglio, mamma non so, ma era orfano di mamma). Mi estorse un bacio prima di riportarmi in collegio. Un bacio anche malfatto che battezzai "il bacio della mutua" con le amiche. Non mi dispiaceva Alberto e avevo molto bisogno di affetto. La mattina dopo mi fermai in via Belzoni e gli comprai una rosa, che gli portai in aula studio. Non volle più saperne niente di me, e si mise con una mia compagna di corso più secchiona, Silvia. Eravamo diversissime. Lei era assolutamente infantile nei modi e mise con una mia compagna di corso più secchiona, Silvia. Eravamo diversissime. Lei era assolutamente infantile nei modi e

nello spirito. La loro storia durò a lungo, lui la umiliava in continuazione e fu costretta a lasciare l'università perchè non ce la faceva più ad andare avanti. L'ultimo anno mi disse che lui prendeva il prozac e che "aveva la depressione bipolare" non sapevo che fosse, e probabilmente neanche lui. Ma faceva "fico" prendere il prozac. Lo prese per un breve periodo. Credo non avesse mai più preso niente. Venne in cerca di me molti anni dopo il dottorato. Mi disse che era dispiaciuto per come si era comportato con Silvia, che lei era un fiore lui non era stato in grado di capirlo. Non era riuscito a trovare posto in Italia, era emigrato in Francia, e dopo una pletora di concorsi insegnava a Lille, e che non si trovava bene. Cercò di attaccarmi bottone, ma io avevo già Diego. A lui, ovviamente la cosa non importava. Ma a me sì. Aveva le sue buone qualità, per studiare trascriveva tutti i suoi appunti integrati dai libri, li dava solo alle ragazze che gli piacevano, a due sono sicura: a me e a un'altra. L'altra gli chiedeva sempre tutto, io solo quelli di chimica statistica-era davvero bravo e costante, sempre in aula studio con la musica sulle orecchie. Registrò per me una cassetta bellissima, di cui ricordo in particolare, struggente, "help" cantata dai Deep Purple e non dai Beatles. Il messaggio era chiarissimo. Come ho potuto gli sono stata vicino da lontano. Adesso finalmente credo sia felice, non so se sia alla Sorbona di Parigi. Lo sento ogni tanto per via che cerca dottorandi e post doc per i suoi progetti...Diego sa tutto, anche che quella sera d'inverno gli stetti vicino per pietà mentre si dava all'amore solitario. Era disperato. Io ero vestita, gli stetti solo di fianco, per fargli sentire meno la disperazione.

Alla fine dell'università arrivò Diego, non il mio attuale Diego, un mio compagno di un anno più grande, un teorico. Grande studioso. Famoso come uno dei più bravi. Difficile, schivo e di poche parole. Lo "conoscevo" da anni, studiava nell'auletta privata, quella riservata agli ospiti della Fusinato. Ogni tanto usciva in corridoio con la combriccola. Non so come ad un certo punto ho cominciato a provare interesse per lui nel senso che mi sentivo male e avevo bisogno di una stampella. Salda speravo io. E poi uno "così intelligente" forse sarebbe andato bene a papà, e forse speravo mi avrebbe anche distaccato un po' papà, che mi faceva sentire "pressata", "oppressa". In Dipartimento non credevano ai loro occhi: eravamo l'alfa e l'omega. Le incomprensioni nacquero da subito: io cercavo di "portarlo ad essere un po' più positivo verso il mondo"-riuscendoci anche, cominciò a fare fotografie ad uscire un po' più spesso con la combriccola di amici (che era comune), però però...se uscivo io allora minacciava di non

uscire più lui, perchè aveva le sue teorie. Si mise a studiare l'esame di Stato solido con una compagna di internato di tesi, la persona più spregiudicata e volgare dell'ateneo, e profondamente invidiosa di indole. Se lo lavorava per bene, poi lui veniva da me con sequele di insolenze che mi davano alla testa, ed ero fragile, ma sensibile e capivo più di quanto lui riuscisse ad immaginare. Lo calmavo quando gli dicevo: "hai passato il pomeriggio con Francesca?" Finché un giorno, dopo la nuova storia d'amore di Francesca lui scoppiò e mi disse che la Francesca sì che lo amava il suo moroso. Si chiudevano nell'edicola e facevano sesso scatenato. Io ero frastornata. Non avevo certo intenzione di emulare la Francesca. Ero entrata in tesi anche io, e a differenza di lui, l'ambiente dove ero era veramente difficile...Il resto glielo ho già raccontato, Dottore. Un pensiero mi saltò nella testa: che se avessi fatto un figlio con lui era matematico che si sarebbe suicidato.
E per più di 10 anni di uomini non volli praticamente più saperne

Diego arrivò per caso, le raccontai, con la visita medica. Anche lui persona un po' difficile. Alfa e omega forse anche con lui. Ma Diego dentro era buono e non mi umiliava sostanzialmente-almeno non per la maggior parte del tempo. E conoscendolo capii bene che a differenza di mio papà era una persona molto tollerante-anche se dentro aveva l'indole del giustizialista, che mi dava fiducia, che mi credeva, non era geloso, soprattutto. Mi coccolava e mi trattava come una bambina, anche se questo all'inizio mi dava un po' fastidio-come non mi prendesse sul serio...

Nel percorso mi ha anche molto ferita, ma io mi dicevo che fosse perchè non sapeva quel che stava dicendo, ma il bene che ci volevamo ed il sostegno reciproco che ci davamo è prevalso sul resto. Tra di noi c'è sincerità assoluta.
Papà, col poco di testa che gli rimaneva mi disse "con uno così non farai mai niente nella vita"....in effetti il nostro cammino è stato ed è lungo e lento, come il passo della montagna, lento ed inesorabile,...forse non è poi così malaccio neanche così.

Le cose più belle, le abbiamo fatte praticamente tutte assieme.

Grazie, Barbara

21 aprile 2021 09:37
Caro Dr. Zonta,

In questi giorni che le ho scritto, la sera a letto (presto) prendevo 20 gocce di En perchè i ricordi erano troppo vividi, ed ha funzionato, ho dormito bene.
Stamattina poco prima delle 5 mi sono svegliata, con altre "idee letterarie", tipo descrivere bene mio fratello e mia mamma.
Ho sincronizzato sul telefonino l'orologio Garmin da cui non mi separo mai e ho controllato la "body battery" ed i livelli di stress, che in questi giorni non guardavo.

Media dopo la visita ed il primo giorno di scrittura: 5/100 e così anche per i giorni seguenti con le barre dello stress molto alte. I messaggi erano, che sebbene talvolta fosse inevitabile molti giorni così potevano stancarmi troppo e di riposare. Nemmeno una notte di sonno ricaricava abbastanza. "Elettroencefalogramma piatto", il grafico
Così stamattina, invece di alzarmi mi sono presa altre 20 gocce di En ed in pochi minuti è riscattato il buio.

Ottimi questi orologi! Ottimo pure l'En al bisogno.
Oggi non penso scriverò. Ho dovuto portare mamma alle analisi, sennò sarei rimasta a letto, ed ha guidato lei, glielo ho detto del mio En.
Andrei a dormire di nuovo, ma poi si preoccupano tutti. Aspetto il pomeriggio e mi dedico a qualche attività leggera. Casomai prendo En anche dopo mangiato, se ne sento il bisogno, perchè nel pomeriggio li avverto che mi lascino dormire un po' di più, e di solito sono più tolleranti. Mi sento un po' stanca.

Buona giornata e grazie, Barbara

22 aprile 2021 14:46

Che dolore...
Stamattina ho chiamato un paio di amiche e anche Don Gaetano dicendo loro che avevo voluto scrivere allo psichiatra vecchie cose della mia vita, e che adesso mi sentivo malissimo: la risposta è bisogna guardare avanti, sempre.

Mi sto tenendo un po' impegnata con l'aggiornamento dei navigatori satellitari, con l'arredamento della casetta al Marolì...e cerco di risolvere piccole questioni pratiche, Garmin dice, sempre con livelli di stress altissimi dai parametri vitali che rileva.

Non avrei mai pensato avrei pagato questo prezzo...

Buona giornata Barbara

27 aprile 2021 06:41

Caro Dr. Zonta,

Io mi metto al computer a quest'ora di solito, ma ho fatto più di 9 ore di sonno, alzandomi solo una volta per bere ed andare in bagno.

L'extra litio l'ho preso subito dopo la sua telefonata. Le sembrerà impossibile ma l'ho sentito dopo poco tempo. Mi aveva un po' acquietata, rasserenata.
Stamattina mi sembra di stare meglio di ieri: più riposata, più organizzata e concreta.

Questa fantomatica body battery è a 21/100, le barre dello stress notturno decisamente più basse.
Ho preso anche 20 En, tanto per non farmi mancare niente, ma ho verificato che su questi parametri dell'orologio non incide.

Penso che abbia fatto una gran bella cosa a chiamarmi ieri, forse non stavo proprio molto bene vedendo la differenza tra stamattina e ieri mattina, dove, nonostante di tempo ne avessi avuto non mi sono sentita neanche di fare la lezione di francese.

Grazie di cuore e buona giornata, Barbara

27 aprile 2021 14:01

Garmin

Sono una vostra affezionata cliente, ed inseparabile dai miei disposivi Garmin da polso.

Io soffro di depressione bipolare e mi curo, con questa malaQa si nasce e noi non siamo nemmeno in pochi. Per noi è molto importante fare un po' di aQvità fisica, controllare lo stress, mangiare sano, e ovviamente cercare di dormire bene: cosa che vale per tuQ gli esseri umani. In più però noi, se vogliamo "essere come tuQ gli altri" nella conLnuità delle performance e nell'evitamento di crisi stagionali di umore (cosa che vale per tuQ gli esseri umani, ma che per noi può significare un mese di ospedale imboQL di farmaci), qualche farmaco, so\o il controllo di un bravo psichiatra lo dobbiamo prendere (la mia ancora di salvezza è il litio)

Poco tempo fa ho passato giorni a scrivere efficientemente e con grande lucidità al mio psichiatra, per spiegargli cosa a me, da quanto finora ho potuto capire dalle mie esperienze di malaQa, scateni la crisi autunnale, che non siamo ancora mai riuscii ad evitare, nonostante i farmaci-ma forse quest'anno ce la faremo, abbiamo cambiato strategia.

In quei giorni intensi non avevo mai controllato Garmin Connect, e quando l'ho fa\o ho preso paura: barre dello stress impressionante giorno e no\e, e body battery inchiodata a 5/100. Pensavo che l'orologio fosse fuori uso, anche se a dire la verità mi sentivo piuttosto provata. Consiglio: fermarsi, Consiglio dormire. E così ho fa\o:, con ansiolitico, senza ansiolitico no e di giorno le barre dello stress erano allssime e la body battery sempre inchiodata a 5/100.

Mi sentivo prostrata ed impotente, perchè so che l'orologio ha ragione. Ho persino chiamato il mio psichiatra, che mi ha sostanzialmente trovata ok, e consigliato di dedicarmi a qualche attvità in grado di distrarmi e rilassarmi un po'.
Così mi sono comprata un sistema di navigazione Garmin che mi risolvesse un mio antico problema, previo consulto con voi.

Domenica mattina mi sono svegliata alle 2, preoccupandomi molto, ma ho mandato tutto a quel pese, mi sono fatta un caffè, un biscotto ed un paio di sigarette. Garmin Connect era ancora spietato.
Mi sono messa a pensare a come potevo vincere il mio stato di prostrazione generale...ero piena di ricordi tristi e dolorosi del mio passato, fino al recente: li avevo analizzati con tutte le mie forze.

Poi mi sono detta:"ma la mia vita è stata anche bella!" Ci sono stai moli momenti di gioia, vissuti come bene molto prezioso, perchè minacciati dagli inesorabili momenti bui, che smaltivo nel segreto di me stessa. Ho cercato di portarne alla mente alcuni: risultato

body battery +2

Allora l'orologio non era rotto... Ho proseguito ancora un po': +4!

Ero gioiosa perchè ero riuscita ad invertire il trend, con la forza del pensiero.

Penso che per voi sia importante sapere queste cose, perchè date consigli molto pratici-correre-ma basati esclusivamente sulla fisicità: dormi, riposa, cammina...
Se teneste conto anche di poter inserire qualche altro consiglio, più "spirituale", penso che molte persone che vi sono affezionate potrebbero trarne beneficio.

Io, lo scorso anno dedicandomi alla preghiera profonda su scritti dei santi, caricavo la body battery in 3-4 ore anche di +28, +35, mentre durante il sonno non la caricavo per niente. (Lì ho capito quando Gesù diceva nel Vangelo:"venite a me tutti voi che siete affaticati e stanchi ed io vi darò ristoro"...a me lo dà.) Devo dire che avevo l'impressione che la resilienza non fosse però altissima.

In passato ho avuto esperienza di yoga e meditazione, le lezioni duravano circa 3-4 ore, se non ricordo male. Una volta sono riuscita anche a raggiungere il "nirvana", ma non sono guarita, mi ci voleva un bravo psichiatra...che adesso ho, e non vergognandomi per nulla, in questo mondo in cui l'ateismo va di moda, mi ritengo credente, e tra Yopganada e Gesù, mi sono tenuta Gesù.

Quando sono stata male lo scorso autunno ho dovuto prendere molto di un farmaco che si chiama aloperidolo, perchè avevo il delirio. Mi svegliavo con una body-battery di 80/100, roba mai vista ma ero incapace di fare qualsiasi cosa ed assolutamente debilitata mentalmente.

Adesso ho 13/100, bassa, mi dice di farmi un riposino e non affaticarmi troppo sostanzialmente, ma sono già in ripresa.

Spero che queste mie osservazioni possano esservi di una qualche utilità, per migliorarvi ed ampliare i vostri orizzonti.

Il mio compagno, che è medico mi ha sempre deto che il morale è molto importante per gli ammalati, l'affettività, una visita, una telefonata...
Si parla tanto in TV che ci vorrebbe un "nuovo umanesimo"...
Io sono una ricercatrice scientifica di 50 anni, ma le cose dello "spirito" non le disegno pur nel mio profondo amore per la scienza e per la tecnica.

Un vostro feedback mi farebbe piacere, sono un essere umano ed il morale come per tutti è importante anche per me.
Io queste mie osservazioni ve le regalo con gioia, vi stimo molto e vi auguro di procedere sempre verso un perfezionamento, anche e soprattuto per il benessere (che è una conquista quotidiana) dei vostri clienti.

Cordialità Barbara

PS. Fosse il caso, sono gratuitamente a vostra disposizione, tra le mission del mio ente di ricerca (CNR) rientrano anche queste attività

Gentilissimi della Garmin,

vi ringrazio della vostra celere ed incoraggiante risposta.
Ieri sera il mio psichiatra era un po' preoccupato, mi ha chiamata ed aumentato lo stabilizzatore dell'umore.

Grazie a questa prescrizione poco dopo ho iniziato a sentirmi meglio, ho riposato la notte con meno stress del solito, e con un senso di positività più naturale e spontaneo, mi sono rilassata, cosa che non mi riusciva di fare da sola (se non con molto sforzo mentale), e neppure con l'ansiolitico.
Body battery attuale 30/100, trend in salita, stress in discesa, abbassamento della frequenza cardiaca.

Adesso, per carità, io sono un caso "patologico", per una persona sana sarà sufficiente un pensiero positivo verso la vita per recuperare.
Ma dati i tempi che corrono, anche coloro che in teoria stanno benissimo soffrono, in maniera reattiva al disagio (ce ne è per tutti), e non è infrequente che un periodo della loro vita almeno debbano ricorrere a terapie farmacologiche.

Osservarsi coi vostri dispositivi la trovo una cosa estremamente positiva, nonostante le limitazioni che ancora hanno.

Con i miei migliori auguri di buon proseguimento, Barbara

Gentile cliente,
La ringraziamo per il tempo che ci dedicato, per lo spunto interessante: ce ne faremo portavoce, se già l'argomento non sia nel mirino dei nostri sviluppatori statunitensi.
Cordialmente

27 aprile 2021 18:43

Dr. Zonta,

Ho dormito più di 9 ore la notte (anche 20 en) credo di averglielo detto stamattina. Ho iniziato al computer alle 6.30, vestita, lavata e fatta la colazione. Efficiente.
(Ho la sveglia alle 6).
Sono riuscita a fare anche benino il corso di francese che ieri non mi sentivo di fare, e non avevo lavoro istituzionale. Così mi sono messa in poltrona ed ho studiato un po' di grammatica, stampata su carta. Alle 10.40 non ne potevo più. Ho preparato la tavola, rifornito la cucina di acqua e vino. Il pranzo era praticamente solo da scaldare e ho detto a mamma che avevo bisogno di riposare, dicendole che forse era per quella pastiglia in più, così ha detto che al resto in cucina provvedeva lei.

Ho dormito come un sasso dalle 11 alle 12, e quando è arrivato mio fratello dal lavoro mi ha chiamato e non sapevo se fosse giorno o notte! Rincitrullita ho pranzato e sono scappata a letto un'altra mezz'oretta-solamente-perchè mamma doveva andare a fare il vaccino. Siamo tornate verso le 14, è arrivato Diego e l'ho fatto dormire con me fino alle 16...

Alla faccia che il litio ci mette tanto tempo a fare il suo gioco. Forse con me no, per questo glielo dico. Poi valuterà lei.

Diego mi ha dato della pelandrona...

Ho messaggiato stamattina con Catia, che aveva la visita oggi, perchè ero andata a guardare che l'esame di diritto civile l'aveva fatto il a settembre 2015, e che quindi aveva ancora un po' di tempo per riprendersi e fare l'ultimo esame di procedura civile. Non erano passati 8 anni...L'ho rassicurata un po', detto di dire queste cose al dottore, che sono anche importanti, oltre ovviamente a come stava. Che io le ho già parlato di Catia, e le sto parlando ora, è un nostro segreto.

Tornata dalla visita, nel tardo pomeriggio mi ha chiamata, e mi ha detto che non è riuscita a parlare molto (conosco il problema). Mi ha detto della nuova terapia un po' alleggerita, e l'ho rassicurata di essere in buona mani e di fidarsi perchè "a noi il Dr. Zonta ci voleva anche bene".
Le ho detto che con Haldol si riesce benissimo a leggere, è quasi l'unica cosa che riuscivo a fare io, di non perdere tempo e di mettersi a studiare, che con Haldol, se di qualcosa sai già qualcosa, riesci anche a memorizzare. Poi le ho consigliato un buon oculista, perchè non legge bene e dava la colpa ai farmaci. (Quello che prende lei non dà diplopia da quanto ne so). E qui, se la rida un po', ho cercato di trasmettere un po' di buonumore quando mi ha detto che doveva andare dal dentista...le ho detto che costui non le avrebbe risolto il problema della vista...e si è fatta 4 risate pure lei, e che con i suoi potenti mezzi informatici avrebbe preso un appuntamento anche con l'oculista...

Sua prossima visita tra un mese: le ho detto ok, migliorerai, avrai anche più tempo di parlare. Le ho raccomandato di studiare, in questo periodo difficile, di metterlo a frutto. Per la salute e gli aggiustamenti dei farmaci ci vuole tempo, ed il dottore sa benissimo quello che fa.

Le ho detto che la voglio vedere "dottoressa", anche se la sua laurea non le servirà a niente probabilmente (ha la fortuna-sfortuna di vivere di rendita), ma che questa era una cosa importante per noi "fragili", una questione verso noi stessi ed anche di minor svalutazione degli altri nei nostri confronti.
Ci siamo calorosamente salutate e le ho ribadito che le volevo bene. Così, me lo ha detto anche lei.

Basti così.
PS. Ha visto che Garmin ha risposto? L'ho messa in "blind carbon Copy" così loro il suo indirizzo non lo vedono. Grazie Dr. Zonta
Barbara

29 aprile 2021 08:11

Io comunque, più tardi chiamerò il CSM, per chiedere una sua chiamata.

Mi sento "stravolta"
Da quel litio extra dormo fino alle 16 coricandomi alle 13. Ero abituata ad alzarmi spontaneamente alle 14.
La sera, al solito, non vedo l'ora di darmela a gambe ed andare a letto, e ci vado, prima delle 20.
La mattina all'alba (stamattina alle 4) sento il bisogno di alzarmi, e mi sveglio: mi alzo prendo FT4, 2 litio, pillola, caffè e poi dopo una mezz'ora torno a letto.
Stamattina per rialzarmi alle 7.30.

Lì per lì il primo giorno ero anche contenta, perchè le ho detto che riesaminando cose per me dolorose (forse anche perchè vissute con addosso una patologia che porta ad essere più sensibili del normale) mi sentivo provata e non riuscivo a rilassarmi. Avevo fatto quell'esperimento" di provare a pensare positivo, e nel pomeriggio con Diego dovevo uscire e cercavo, senza forzare di essere un po' gioiosa nello spirito, essendo gentile e di buono spirito con le persone "sulla nostra strada", per far del bene a me e agli altri.

Riconosco che quella delle informazioni alla ditta di orologi è stata dettata non tanto da un entusiasmo quanto di una tensione in me stessa, una preoccupazione per me stessa. Chissà che ne riescano a fare buon uso, ma se proprio avessi potuto essere furba dovevo andare in cerca di quelli della ricerca e sviluppo, anche se statunitensi, ponendomi magari diversamente- Certe informazioni sono preziose. Ma sentivo urgenza di "venirne fuori".

L'extra litio ha funzionato meglio dell'En sul rilassamento, meglio dell'Haldol, che poi ti lascia incapace. Da sveglia ero efficiente con l'etra litio.

Ma adesso mi sento "smarrita". Certo, posso provare a cercare di leggere almeno fino alle 21-21.30, e a vedere se mi sveglio un po' più tardi. Un'oretta dopopranzo la gradisco, ma quando è così, fino alle 16 mi sento poi "rincitrullita".

Cosa devo fare? Devo andare avanti così (5x300mg) fino a lunedì 3 maggio? Torno a 4x300mg?
Non che adesso mi senta benissimo, sennò non la contatterei.
I “ricordi dolorosi sono stati seppelliti dal sonno”, bene, ci voleva. Bastava forse un giorno a seppellirli? Adesso “mi sto seppellendo io”! Pelandrona, come mi dice Diego.

A dopo, conto veramente di sentirla e che mi dia un’indicazione Sto passando il limite del buon senso

Grazie Barbara

29 aprile 2021 14:39
Caro Dr. Zonta,
Porti pazienza, ma ho “paura di perdere la memoria”.

Stamattina, come le dicevo anche al telefono, mi sentivo la mente offuscata. Il seminario non sono riuscita a seguirlo, dopo un po’ ho lasciato perdere, comunque è registrato.

Avevo prima del seminario provato a fare la lezione di francese, ma avevo lasciato perdere anche quella, passando al seminario. Ieri mattina stavo meglio di oggi.

Per farmela passare, mi sono rifugiata nella mia “tana” (il letto), fino alle 11.15, poi sono andata ad aiutare mamma per il pranzo. Non ho dormito, ho fatto sì che il tempo passasse in maniera indolore...e ho pensato alle sue parole.

Dopopranzo a letto e pisolino leggero stavolta fino alle 14, senza il litio del pranzo. Mi sento la mente piuttosto limpida adesso, direi di sentirmi abbastanza bene, anche se un po’ pigra.

Ho pensato che io il litio serale di solito lo prendo alle 19, poco prima di cena, e alle 20 scappo a letto e non ce la faccio ad aspettare a dormire. Stasera provo a prenderlo verso le 21-21.30 (non so quanto mi sentirò stanca), 3x300, come concordato, magari dopo aver letto qualcosa

Ci aggiorniamo a domani, grazie Barbara

30 aprile 2021 07:25
Caro Dr Zonta,
Anche se più tardi ci vedremo ho paura che mi sfuggano poi le cose. (Poi magari più tardi mi sale la nebbia mentale)

Ieri: come supponeva lei io devo essere molto sensibile ai picchi di litio, che mi portano al sonno. Test dei 300 mg di mezzogiorno evitati: dormito fino alle 14 e non fino alle 16 con susseguente rincitrullimento di ieri

Produttività: contrariamente che al mattino la mente era abbastanza limpida ed ho fatto almeno la lezione di francese. Ma tutto qui. Poi non me la sentivo di fare più niente, mi sono rifugiata nella “mia tana” (letto) e mi pareva pure di avere la pelle d’oca. Ho riflettuto e non ho dormito (dalle 17). Alle 18.45 sono andata ad aiutare mia mamma per la cena (19.15).

Litio serale: Finita la cena me la sono data a gambe verso la mia tana, dove mi ero preparata dei libri da leggere e la scatola di litio sul comodino, col proposito di prenderlo verso le 21 almeno. Sono riuscita a leggere 20 pagine, alle 20.20 ho iniziato a sbadigliare con tanto di lacrime agli occhi. Ho preso 3 liti ed ho spento la luce.

Mattino: dopo poco meno di 8 ore, poco prima delle 5 ho sentito il bisogno di alzarmi. Ero abbastanza stravolta e con il naso chiuso. FT4, 2 litio, pillola, caffè (4 porzioni), dopo mezz’ora tornata a letto.

Sveglia ore 6. Ho deciso di alzarmi. Banana, kiwi e caffè. Rifatto il letto perchè ho avuto l’impressione di aver sudato stanotte. Doccia in programma.

Riflessioni:

-Non è che per via che a me i picchi danno fastidio che bevo inconsciamente dai 4 min. ai 6 l di acqua al giorno? (Ho tento il conto un periodo l'anno scorso)
-Non è che forse è per lo stesso motivo che la mattina "abuso" di caffè? (Per uscire dal rincitrullimento)
-Non è che questo spiegherebbe la litiemia più bassa di quel che si aspetterebbe lei rispetto ai mg di litio ingeriti?

-Con 1500 di litio non ho dormito più a lungo del solito
-Il mio stile di vita è incancrenito così da molti anni, penso che per correggerlo mi ci vorranno un po' di tempo, strategia ed impegno.
-Io non pensavo che il litio desse sonnolenza...mi ha fatto scoprire una cosa nuova ed utile.
-Non so cosa devo pensare, mi sembrava di stare meglio con 1200 che con 1500, ma che ne so...la giornata di ieri è stata pessima e quella di oggi fino a questo momento è decente, poi non si sa.
Ne parleremo. Mia mamma ieri sera mi ha persino detto di prendere una pastiglia di meno...Diego è semplicemente terrorizzato, lo è sempre stato. Anche anni fa, mia mamma e mio fratello hanno dovuto dirgli "non preoccuparti, Barbara è solo contenta di vederti!"

Poi mi spiegherà lei. Io so che stavo soffrendo lucidamente per un passato doloroso che avevo rivangato, e che quel dolore mi metteva un po' di panico, perchè non sapevo come lenirlo.
Bastava una compressa di litio da 300, per seppellire tanto dolore. Io penso che ne bastava una, al bisogno...io questi 1500 li reggo a fatica, molta fatica, in questa fase almeno.

Una cosa è assodata con questo esperimento: il litio usato con criterio funziona su di me alla grande.

Di solito me ne davano 3 da 300, credo litiemia 0.5...finché ad un certo punto estivo, scrissi lettere ad un sacco di colleghi assieme perchè volevo festeggiare il 15° anniversario con Diego...mi portarono al CSM (Diego, credo, perchè c'era anche lui tra i destinatari) e la litiemia era 0.4, la Dott.ssa Zoldan mi aggiunse la 4 compressa e mi sentii meglio subito.
Poi non so come mai me le riportarono a 3, forse perchè c'era sempre haldol di mezzo. Poi il dott. Gava, lo scorso autunno me le portò a 4, ma forse era già troppo tardi, e forse era ancora troppo poco per lo stato in cui ero.

Forse che il rilascio graduale mi vedrebbe meno citrulla? Più in grado di controllare razionalmente le mie azioni/reazioni? (Meno caffè, tabacco,meno acqua-quindi litiemia più alta con dose minore, meno attacchi di sonno e nebbia mentale?)

Ecco Dottore, ho appena fatto in tempo a scriverle, che sta già salendo la nebbia, e quella doccia che ho in programma mi costerà parecchio di più del previsto mezz'ora fa. Per fortuna ho rifatto il letto subito.
Ecco cosa succede: mi sveglio la mattina presto sì, bella sveglia e lucida di solito, la nebbia sale dopo. Sono le 7.23, le medicine le avrò prese alle 5.15, due ore fa,

A dopo, grazie Barbara

1 maggio 2021 05:13
Caro Dr. Zonta,
Porti pazienza, consideri queste e-mail "il nostro quaderno di laboratorio". Deformazione professionale...

-Sonno ore 19.50, 2xlitio 300 mg alla medesima ora. Ero emozionata, non volevo leggere, perchè stamattina avevo il mio importante test del Resilient.
-Sonno ininterrotto, Garmin dice 7h.45.
-Bisogno di alzarmi ore 4, e mi sono alzata. FT4, pillola, 1/2 Resilient. Moka da 2 di caffè, un biscotto Macina del Mulino Bianco: delizioso. 2 piccole sigarette di tabacco.

Il tutto era stato talmente delizioso che ho deciso di mettere su un'altra moka da 2, magari mangiare un altro biscotto e fumare, per ripetere l'esperienza gradevole.
Risultato: ho bevuto un po' di caffè e mi faceva venire delle smorfie preludio del vomito, e l'ho lasciato lì. Il biscotto non lo volevo più e la sigaretta l'ho dovuta spegnere prima di essere riuscita a fumarne metà. Acqua un sorso, per togliermi quello schifo di dosso.

Test Passed.
Adesso ai prossimi risultati, o a lunedì.
Oggi è sabato e non leggerà la posta ma le dico lo stesso “Bravo Dottore!”, e mi dico anche io “Brava Paziente!”
Spero passi un bel fine settimana, anche se non è previsto un gran bel tempo.
Domani con Diego andiamo al Marolì che ci portano i materassi, e paghiamo un po’ di lavoretti all’impresa edile. Bello perchè mi piace fare un po’ di strada in macchina con Diego, a bassa velocità. E’ uno dei luoghi delle nostre confidenze...

Buone cose, dire grazie è poco per quello che lei sta facendo per me. Barbara

2 maggio 2021 05:27
Test Resilient

-Ho passato bene la mattina, forse bevuto un po’ meno del solito
-Ho preparato una pasta per me e mia mamma alle 12 (preso omega3, come al solito)
-Chiacchierato un po’ con mia mamma, una mezz’oretta dopopranzo, finché le ho detto "scappo via perchè i tuoi discorsi stanno prendendo una brutta piega e non mi piace più”
-Rifugiata nella tana per il piacere del riposino, ma non avevo sonno, ma stando lì al calduccio poi sono arrivate le 14, probabilmente dormendo anche un po’. Ho calcato la mano 14.20, ma poi mi occorreva anche la pipì per cui mi sono alzata. -Moka da 2 e biscotto e sigaretta: un po’ di caffè l’ho dovuto avanzare, perchè non mi andava più. La seconda sigaretta l’ho dovuta buttare praticamente intera. Roba da non credere per me. 750 cc di acqua l’ho bevuta con molto piacere. Di solito quando mi alzavo avevo “la sete indissetabile” come la chiamiamo io e Diego.
A questo punto, che le sto scrivendo sono tornata al mio caffè e alla sigaretta pressoché intera, perchè mi pareva un’eresia avanzare-un piccolo sorso di caffè: schifo, tre tiri di sigaretta pure.
Che dire? La scienza non è un’opinione.

La mattina qualche sigaretta, forse 3, o 4 arrivando a mezzogiorno le ho fumate. Direi buono. Non ne avrei fumate di più. Ne fumavo 4 di fila solo alla mattina presto di solito con moka da 3+2, 3+2+2, nel giro di mezz’ora.

Il conteggio delle bottiglie di acqua che bevo lo farò, oggi c’erano troppe altre variabili importanti a cui pensare.

*Vita bella

Stamattina ho sentito Diego prima delle 8, era già a fare lavoretti (mettere a posto la legna e in programma l’erba da tagliare). Mi ha detto che sua mamma stava soffrendo un po’ di stitichezza-è un suo problema da sempre-mangia molto poco, per forza di cose si muove molto poco (è già una grazia che faccia le scale). Gli ho proposto di portarle il mio magnesio, che non fa miracoli ma che preso con un po’ di regolarità dava una mano. Ne è stato contento. Così potevamo pure vederci.

Mentre Diego lavorava, io e sua mamma ci siamo fatte una bella chiacchierata, davanti ad bicchiere di acqua tiepida con un cucchiaino di magnesio...era un po’ avvilita perchè il marito è un po’...non saprei come dire...le manca di rispetto in pubblico ed in privato. L’ho visto comportarsi così a pranzo con lei, lei che serviva e riveriva tutti quanti, belli comodi. Ero ragazzina, e questa cosa non mi è mai andata giù, glielo ho detto, che le sapevo queste cose per averle viste coi miei occhi. A me è andata la mia comprensione, alla faccia dei mazzi di rose rosse alle ricorrenze. Le ho detto che mio papà con mia mamma non si è mai permesso di mancarle di rispetto, mai. Non si mai permesso di offenderla, mai. L’ha schiacciata di lavoro, sì, ma l’hanno fatto assieme. Le ho detto che “sul letto di morte” le aveva detto “meritavi di più”, così pure la suocera si era scusata con mia mamma. Nonna Giorgia (così la chiamo io, la mamma di Diego e le dò del lei) si è commossa.
Poi le ho detto che Diego era un giustizialista, che non dimenticava mai i torti subiti, e che verso sua mamma aveva un istinto di protezione quasi animale, e che quando me lo aveva raccontato tramite una storiella di cartone alimento non riusciva quasi neanche a parlare perchè piangeva. Forse l’unica volta che io ho visto Diego piangere. Nonna Giorgia ne è rimasta stupita, nel frattempo che le raccontavo queste cose era arrivato anche Diego, che non ha proferito parola, nel senso che era un po’ in imbarazzo, era venuto a fare un salto per vedere come andava, “spiocchiare un po’”,

(Stop. E arrivato Diego, e mi dedico solo a lui. To be continued)

Sostanzialmente ha cercato un po' di minimizzare, perchè lui delle sue cose parla poco e men che meno "con i veci" per non caricarli oltre quello che già hanno. Ho detto che per me all'inizio con Diego è stato molto difficile, perchè tutti i suoi dolori se li teneva dentro e che aveva difficoltà pure a parlare. In questo le ho detto, è cambiato moltissimo, e qui ho aggiunto, grazie anche a come sono io. Lui ha le sue cose che tiene per sé, per "prudenza ed atto di intelligenza" mi ha spiegato ieri pomeriggio, io lo rispetto e gli dò ragione, ma le sue angustie gliele leggo in faccia, e generalmente alle mi "provocazioni" vuota il sacco, cambia espressione e si rasserena.

Nonna Giorgia mi ha spiegato che lei con Diego si sente "protetta", a lei è andata tutta la mia comprensione, la capisco, veramente, è fragile. In Diego ha la sua stampella da sempre, anche se abbiamo appurato io e Diego, che si è confidata più con me che con lui. Quando la portai a fare la visita, oramai parecchi anni fa per cambiare psicofarmaci, perchè non si sentiva bene, e obiettivamente anche secondo me era fuori binario, all'ambulatorio per i disturbi dell'ansia e dell'umore (credo si chiamasse così) dalla dottoressa Alì, che mi pareva adatta a lei, scrissi per la dottoressa una bella lettera di presentazione di due o tre pagine, che gli feci avere con un adeguato anticipo, perchè Nonna Giorgia, forse all'epoca aveva con me un rapporto di "amore- odio", ma forse perchè avevo problemi anche io, con me si era a lungo confidata. L'odio non lo sento più con il cambio di terapia, nemmeno i pensieri/atteggiamenti "perversi" nei miei confronti. Lei sta meglio, e vive per quando possibile, serena.
Resta questo rapporto di attaccamento "primordiale" a Diego, adesso "che ho perso tutto" si fa per dire, sono più matura, con meno sogni e prospettive, lo accetto anche e cerco di "buttarla in ridere"
Io, lei e Diego ieri mattina:
Lei: "Diego torni per cena stasera?"
Diego:"credo di no, ci vediamo domani sera"
Io: "Signora! Me lo deve prestare almeno il fine settimana perchè ne ho bisogno anche io!"
"Veniamo da un bel periodo di zona rossa.."
Così l'abbiamo presa con buonumore

Nonna Giorgia si è messa a cucinare, ed io e Diego siamo andati sul portico che dà al giardino. Diego mi ha detto: "vieni siediti in braccio che ti coccolo un po'". Il che significa che era felice di me, di come avevo affrontato le cose. Gli ho detto che a breve sarei dovuta andare per una commissione, lui aspettava di tagliare l'erba, gli ho chiesto: "Posso dire a tua mamma- "mi saluti quel dovuta andare per una commissione, lui aspettava di tagliare l'erba, gli ho chiesto: "Posso dire a tua mamma- "mi saluti quel

brutto orso di suo marito?"" Lui mi ha detto: "taci va, poveretto, quando ha saputo che andavamo al mare mi ha chiesto mesto mesto "Potrei venire giù con voi quest'estate, poi casomai io vado di là..""
Mi ha fatto pena quell'orso. Io la proposta di dire a suo papà di venire giù con noi, assieme a sua mamma (che Diego ha aggiunto "non può più essere lasciata da sola"), di stare da noi (gli altri figli che usano tutti la casa del nonno, mal lo sopportano, sia per questione di spazio sia per il fatto che per lui bisogna fare da mangiare con sentimento) che la casa per l'estate sarebbe stata attrezzata anche per le persone "in difficoltà": doccia e corrimano doppio sulle scale, che io sapevo quanto ci tenesse a farsi almeno qualche giorno al mare, a vedere le nipotine e che da quando non era più stato in grado (qualche anno) di fare strada in macchina (ha 87 anni), nessuno figlio/figlia aveva avuto il cuore di portarselo appresso...cosa che a me faceva venire la pelle d'oca.
Diego non gli disse nulla in proposito lo scorso inverno, della mia proposta (il nonno ha la casa al Barbarigo civico 20, noi 24, comodissimo per andare a fare le visite alla sua famiglia), ma forse perchè Diego è un giustizialista, anche se dal cuore buono, ed ha aspettato che si abbassasse suo papà, visto che aveva detto a Diego "soldi persi", perchè aveva voluto che la nostra casa fosse intestata a me, forse "voleva fargliela pagare..."

Io ero entusiasta che il nonno, avesse palesato questo suo desiderio-che io conoscendolo già conoscevo molto bene- dopo tanti anni di villeggiatura a casa sua.
E poi a me i nonni non danno fastidio. Gli anziani tornano un po' bambini. Più tardi a casa ho raccontato la cosa a mia mamma, che ne è stata contenta e concordava con me che loro nonni sarebbero stati con noi, così il nonno per i momenti sociali "andava a casa sua" mentre nonna Giorgia sarebbe stata con lei.

E adesso torno indietro: sono andata certo da nonna Giorgia a dirle col sorriso di salutarmi quel brutto orso di suo marito, ne abbiamo tessuto anche gli elogi dei suoi pregi, ed alla fine ha detto:" ma è un uomo intelligente, e proprio per questo mi fa ancora più rabbia!"

Le ho detto che non sarebbe potuta stare da sola e che lei ed il marito sarebbero venuti al mare con noi, che io e Diego avevamo deciso così.

THE END

Test Resilient atto 3°, ovvero le prime 24 ore o poco meno.

Alle 20 o poco prima, dopo la cena, mi calavano le palpebre, ho chiesto scusa a mia mamma, perchè non ce la facevo nemmeno a preparare la tavola. Diego mi ha seguita e siamo andati subito a dormire, dopo le due pastigliette di Resilient.

Ho dormito tutta una tirata bene e profondamente, ma dopo poco meno di 7 ore mi sono svegliata perchè avevo sete, volevo andare in bagno. Ho pure fumato meno di mezza sigaretta-schifo. Ho provato a tornare a letto ma mi mancava qualcosa, avevo avvertito Diego di non allarmarsi e di portare pazienza se mi fossi alzata all'alba perchè ne sentivo il bisogno ed ho un bioritmo un po' sballato ed incancrenito.

Ft4, pillola moka da 2, biscotto, Resilient , acqua (non eccessivamente), sigarettina, 1 soltanto. E' stato bellissimo! Il caffè amaro allungato con l'acqua con il retrogusto un po' salato che mi ha lasciato il biscotto "pocciato", e poi la sigaretta, mi hanno dato proprio una bella soddisfazione. Che data l'esperienza di ieri mattina non mi passa per la testa di rovinare con il tentativo della sua ripetizione.

Mi pare di essere uno di quei topi su cui si fanno gli esperimenti...
Ho controllato Garmin, al solito e confermava poco meno di 7 ore di sonno metà profondo e metà leggero secondo lui, quello profondo era molto più del solito, per quanto il dato possa essere affidabile. Body battery 35/100 e stress bassissimo. Prendiamo il dato con le pinze.

Dottore, ho un orologino Garmin che avevo comprato l'anno scorso per il "fantasma", mio fratello non lo vuole perchè ha le lancette, ed è da un po' che ho pensato di regalarlo a lei, così ci può giocare quando le va. Non ho nessuna intenzione di mettermi a venderlo/svenderlo in internet, la sola idea mi snerva. Io ne ho già due (uno da montagna ed uno da città), questo è da uomo (da città), Diego dal suo orologio della laurea non si separa mai e non lo vuole. L'unica cosa è che deve aspettare che io abbia l'organizzazione mentale di scovarlo nella stanza dove ho accumulato tutti gli scatoloni che dovremo portare al Marolì, un primo tentativo l'ho già fatto tempo fa, ma mi è andata buca...credo di sapere dove l'ho messo, in un posto un po' inaccessibile. Se lo accettasse ne sarei veramente felice, perchè almeno l'averlo comperato lo scorso autunno prenderebbe anche un senso nuovo e positivo. Non è un oggetto di grande valore e non intendo praticare atti di corruzione, visto che poi, non ce ne è di bisogno, data la sua grande e spontanea attenzione nei confronti dei suoi pazienti.

Adesso mi fumo una sigaretta...risultato: mezza.
Penso sì, che parte del mio senso di stanchezza venga dalla ipoossigennazione da abuso di fumo...ma siamo sulla buona strada, visto che più che dei polmoni mi preoccupo della mia lucidità mentale, che appunto viene compromessa anche dal maluso del tabacco.
Col tabacco bisogna andarci regolari...un po' come col Resilient...
Per il momento non è nei miei programmi la disassuefazione da nicotina...mettiamo a posto il resto intanto.

PS: Dovrò scriverle due righe di presentazione di una mia vicina di casa che ho convinto a venire da lei a farsi vedere, se abita vicino a casa mia (quasi dirimpettaia) dovrebbe capitare con lei credo. Ma ne parliamo lunedì alla visita, così mi spiega. Ha una paura fottuta degli psichiatri e del CSM, ma vedendo me un pensierino ce lo sta facendo. Si Chiama Teresa, credo 70 anni o giù di lì

A lunedì h 12 Grazie Barbara

2 maggio 2021 19:41

Caro Dr. Zonta,

Sono un po' stanca ma mi tolgo il pensiero, poi sono più serena. Comunicarle quello che so, può esserle forse utile, perchè non so in 20 minuti che rospi sputerà la signora Teresa, che dovrebbe avere circa 70 anni.

Notizie di confidenze e di lamentazioni pomeridiane "sotto il portico” dei miei. (Io lavoro dentro, nel soggiorno adiacente al portico)

Patologie fisiche principali:
-artrosi ginocchia mani e forse quasi ovunque (dolori)
-analisi del sangue abbastanza compatibili con l’età (casomai le dico di portarle)
-nota importante (credo): diabete, non credo insulina ma terapia orale e dieta, con controllo della glicemia “con la macchinetta” e stick passati dal SSN-seguita dal diabetologo.

Qui rida pure...

"Patologie psichiatriche”
-si dice ansiosa e si aiuta da sempre con l’En che le prescrive la sua dottoressa
Concordo, è molto attiva, checchè lei ne dica, ma piuttosto “disturbata” e “inquieta"
Da quel che mi pare di aver recepito dalle lamentazioni la qualità del sonno notturno non è buona.
-Si dice depressa (qui deve ben indagare lei, perchè quel che posso dire io è veramente limitato, sono una ammalata anche io per cui vado per analogie)
Reazione allo Zoloft di qualche anno fa: 50 mg al mattino: lamentava tanta sonnolenza. Di sua iniziativa passa a 25 mg, diceva forse meglio. Io non ci ho visto un granché di miglioramento, per non dire che non ci ho visto nulla di buono...io con 50 mg “parlavo agli extraterrestri”. Abbandono della terapia inutile.
-Prescrizione di una visita psichiatrica da parte della sua dottoressa. (Come le ho detto ha paura)
-Conosce bene la differenza tra me e lei, cioè che io sono una bipolare e che lei si dice depressa, da sempre.

Questa è la sua questione di lana caprina..

Notizie di vita.
-Infanzia fino ai credo 18 anni che con il matrimonio di un bassanese la portarono finalmente via da casa e dalla campagna che lei odiava.
Un fratello ed una sorella. Lei però era sempre quella che si metteva in mezzo per difendere sua mamma quando suo papà alzava il gomito e le mani contro la moglie. Costui ci andava pesante e a Teresa bambina in uno di questi frangenti ruppe l’osso sacro con un calcio e dovette poi portarla al pronto soccorso. Vitaccia. Molte umiliazioni psicologiche da parte di costui a lei e agli altri membri della famiglia.

-Intitoliamo la cosa “dalla padella nella brace”
Matrimonio in casa con la suocera fino al primo figlio, che non so quanto abbia avuto, piccolo, successivamente per disperazione Teresa venne ad abitare qui davanti a me, con il figlio ed il marito. Forte depressione maggiore in atto. Il marito la accudì amorevolmente nella sua lunga fase di inerzia, temendo che portandola all’ospedale “l’avrebbero rovinata”. Ne venne fori ad ogni modo ma credo fu lunga.
La suocera era invadente, pressante, dispotica, sapeva tutto lei ed a Teresa non dava né tregua né respiro...Teresa era anche molto giovane, con molti sogni, e bisogno “di aria” e libertà.
Il marito, un tecnico bravo, umile, servizievole, semplice e paziente anche alle attuali sfuriate di Teresa contro di lui (motivi idioti per lo più). Lui credente, va a messa da solo, Teresa per lo più va solo ai funerali..

-Situazione attuale:
Intimità con il marito zero (chiacchiere da portico)
Mania: usa sempre lo stesso lenzuolo liso che lava e mette pur avendo cumuli di lenzuola nuove nell’armadio...mia mamma ha provato a dirglielo, ma lei ha sempre le sue buone ragioni per fare così
Il resto della casa è una bomboniera, che Teresa decora con gusto e passione...avrà un’allergia per la camera da letto...
Ha oltre al marito due figli, uno di 50 circa, single di vocazione (che da non moltissimo vive da solo, ma sua mamma lava, stira e gli prepara i pasti che vengono consumati nella casa dei genitori), il più piccolo, forse 40, convivente con la fidanzata il fine settimana a Padova, convivente coi genitori per il resto, per questioni lavorative.
Teresa tiene su bene la casa, lava stira per tutti, cucina pietanze ricercate e variate e fa pure il dolce fantasioso finale, tutto per accontentare i figli. Cerca le ricette “su youTube”, dice lei. Fa la spesa.

Talvolta giace pomeriggi interi sul divano.
Soffre per la perdita della madre (Altzeimer e totale non autosufficienza) e del fratello, molto recente (tumore al pancreas)

Teresa si è sempre presa cura di sua mamma e di suo fratello scapolo (si portava a casa il bucato andava spesso da lui gli comperava biancheria e vestiario, perchè altrimenti si trascurava, quindi infine gli riportava le cose stirate. Tutto questo nonostante abitassero ai Laghi (prima di Cittadella) Stesso protocollo anche con sua mamma. Stesso protocollo di servizi anche per i figli ed il marito.

Tutta la vita ha svolto anche un lavoro di precisione da casa, faceva cravatte per la "Paolo da Ponte", fino alla pensione, Cuciva a macchina e a mano, molto brava. In questa maniera poteva seguire anche la famiglia, ma ha fatto grandi sacrifici. Lo stipendio del marito era decente, la pensione decente. Nella disgrazia di suo fratello, che non ha lasciato liquidità, lei e la sorella dalla vendita della casa in corso prenderanno un po' di fiato, e Teresa, sotto il portico ha detto a mia mamma che allora si comprerà anche lei la macchinetta per la magnetoterapia. Nel passato curava molto la sua persona, capelli vestiario grintoso, il fard ed un rossetto leggero non mancavano mai ...mio papà aveva una simpatia per lei, da sempre. Papà diceva che gli ci sarebbe voluto un uomo più energico ed appariscente di Giorgio, ma che Teresa "aveva avuto fretta di scappare".

Adesso Teresa, è stata molto provata, talvolta perdeva molto peso perchè non riusciva a mangiare..si veste per vestirsi, nella quotidianità, "le manca lo slancio". Mai troppo male però. Mia mamma quando deve comperarsi qualcosa va con lei.

Evento di parecchi anni fa, ma non troppi, circa 10. "Gita a Lourdes"
Teresa, col marito la sorella, il fratello forse andò in "gita a Lourdes" organizzata dalla parrocchia dei Laghi. Tornò che aveva cambiato faccia, più bella, lineamenti distesi. Pur non essendo "molto di chiesa" in quel frangente sentì di andarci a confessare. Però molto con il sacerdote, versando ettolitri di lacrime. Forse ne aveva tanto bisogno, poverina. Questo essersi aperta ha fatto sì che poi lo facesse anche con me, successivamente con mia mamma e forse anche altri. Posso dire che quell'esperienza l'abbia cambiata molto, addolcita. Quando io ero al post doc a Venezia con me era arcigna, ma ometto i dettagli inutili. E' acqua passata. I rapporti sono molto distesi aperti e sinceri adesso, e ci si preoccupa l'uno dell'altra volendosi bene. Luogo di ritrovo: salottino sotto il portico. Un confessionale all'aria aperta. Senza patto di segretezza. In questi ultimi oltre 10 anni ho sentito di tutto...con dovizia di dettagli. Roba da attirare le simpatie di Padre Leopoldo! (Santo, frate e ministro instancabile della confessione)

E rido...

Dimenticavo: Teresa ha sul comodino qualche santino ed una coroncina benedetta che le portai anni fa da Sant'Antonio. Mi ha detto che legge i santini prima di spegnere la luce, ma che "Forse pregava male" cioè non sapeva pregare. Lo dissi anche io questo alla Dottoressa Cenci anni fa...cioè che probabilmente pregavo male.

Dr. Zonta, spero la possa seguire lei e cavarla un po' fuori dai suoi "umori sgradevoli". Io chiederò a Teresa, se le fa piacere di accompagnarla al centro, ne sarei anche felice perchè questa signora mi sta a cuore ed è praticamente parte della mia quotidianità.

Grazie, a domani, Barbara

3 maggio 2021 05:01
3 mattine e 2 notti di Resilient-Diario di Bordo

Caro Dr. Zonta,

Ieri (domenica) con Diego sono partita alle 7 per il Marolì. Tutto ok, assolti i doveri e soddisfazione perchè la casa "comincia a prendere forma".
Pranzo: pizza al Terrazzamare, pisolino dai suoceri fino alle 14. Caffè circa due, dopo il risveglio, al mio solito.
Ritorno ore 15, espresso a metà strada e pipì. Arrivati a casa merenda ed io 2 caffè. Fumato "poco ma spesso" come dice Diego. Ho preso una dose "infallibile" di lassativo alla Senna, perchè non volevo rischiare di passare tre giorni, senza la regolarità alla quale sono abituata.

Le ho scritto di impegno di Teresa.
A letto (h 20 circa) senza cena perchè quella pizza (capricciosa con salamino), buona ma tosta a digerirsi con tutta la sedentarietà della giornata.
Alle 23 quasi non avevo ancora preso sonno e mi sono resa conto di aver esagerato con il caffè e il tabacco, di caffè nel pomeriggio ne avevo presi ben 3 più del solito. “Stupida” mi sono detta, ho preso 20 gocce di En, ed ho pensato che probabilmente mi sarei svegliata più tardi del solito.
Ore 4 di mattina: “richiamo della foresta”. Pipì acqua e a letto. Ma mi mancava qualcosa, non so, di solito ho dei motivi inconsapevoli. Fame? Alzata, prese tutte le medicine, moka da 2, 2 biscotti, sigaretta: crampi alla pancia...era giunta l’ora di innesco del lassativo. E’ scesa anche mia mamma a farsi 4 chiacchiere.

Non sono fiera di come mi sono imprudentemente comportata col caffè e col tabacco. E l’ho pagata. Adesso me ne torno a nanna.
A dopo, grazie
Barbara

3 maggio 2021 08:49

Caro Dr. Zonta,
Mi sono alzata alle 8.10, da poco. Se ho dormito, non me ne sono resa conto, stavo bene a letto e ho riposato.

MA avevo la sensazione di avere “un cerchietto alla testa”, ho fatto abbondante colazione (banana, kiwi, pane e marmellata) e ovviamente moka da 2, bevuta con piacere e sigaretta: il cerchietto alla testa è sparito.

Bilancio dei caffè dal primo risveglio:
h.4 totale 4 caffè (2 moke da 2) per istinto naturale

h 8.10 totale 2 caffè (solita moka, unità di misura)
Mi sembra di stare bene...ma riconosco che col caffè ho alzato il gomito rispetto a 2 mattine fa.

A dopo, grazie Barbara

PS. Anche ieri il senso di “cerchietto alla testa” spariva col caffè.

3 maggio 2021 10:29

Buon Onomastico Dottor Zonta!

Un errata corrige:

Il mio professore di Venezia fu abusato a 10-11 anni

Il mio pseudo suocero ha da poco fatto 89 anni, se la passa bene e prende un pochettino di SSRI che gli ha dato Diego anni fa...

Buone cose Barbara

4 maggio 2021 05:28
Liberazione del Dr. Zonta

Caro Dr. Zonta,

Non posso non scriverle questo: ho trovato una app diario per Mac (ne avevo una sul telefonino, ma andavo male) minimalista, gratuita completamente e a me gradevole. Ho dovuto scartabellarne un po’.

Magari può consigliarla a chi ha bisogno “di sfogarsi” di riorganizzare le idee..mi sembra funzionale.

Da questo momento in poi mi sforzerò di scriverle solo per urgenze o cose veramente importanti. Faccio un copia incolla del test

L'app si chiama "Reflection-personal journal"
E solo in inglese è gratis, è essenziale...quasi la soddisfazione di scriverle una mail!

Buona giornata Dr. Zonta,
E porti pazienza ancora una volta...

Grazie Barbara

Andiamo al Marolì con mamma e Pio-Cassa integrazione e festività soppresse

Proviamo questa app, così non scrivo più al Dr. Zonta tutti i giorni. Ho dormito dalle 20 alle 4, una moka da 2 e medicine. Smanierei per un altro caffè, ma poi mi cala la litiemia, come mi ha spiegato il Dr. Zonta, e data la romanzina che mi ha fatto ieri, lo devo proprio ascoltare. Sul fumo per il momento soprassiede. Pio mi ha detto che ho fatto bene a regalargli l'orologio Garmin che avevo comprato in delirio per l'amante immaginario, lo scorso autunno. Uno che mi voleva bene anche se ero malata, ed in un certo senso, l'orologio è finito al punto giusto, da una persona "che vuole bene a noi malati"

Siamo tutti contenti di andare al mare, alla "nostra casetta", io mamma e Pio. Poi Pio è un portento e monteremo tutti gli scatoloni di mobiletti, indossatori e quant'altro. Poi arriva anche ikea dalle 9 in poi.

Giulio dovrebbe aver lavorato tutta la giornata di ieri a casa nostra...vedremo i progressi.

Il Dr. Zonta mi ha detto che devo pensare a me stessa, perchè mi faccio molto coinvolgere dai dolori altrui, poi non dormo. A dire la verità mi avevano coinvolto molto anche i miei dolori, e ci è voluto un litio in più (300mg switch) per seppellirli nel sonno.

Questa app mi sembra carina, il carattere gradevole e poche distrazioni. Fine test.

6 maggio 2021 03:44
Consiglio necessita

Caro Dott. Zonta,

Sono tre giorni che mi sveglio prima alle 4, giorno successivo alle 3, stamattina 2.30. (ho insistito fino alle 2.45 a letto poi ho ceduto)

In genere faccio pipì, bevo un po' d'acqua perchè mi sento riarsa.
Torno a letto e sono inquieta, e mi tocca alzarmi per un po' di tempo (tra la mezz'ora e l'ora), finché non mi passa.

Prendo le medicine (Ft4, pillola, 1/2 resilient), bevo la mia moka da 2 annacquata, fumo un paio di sigarettine piccole di tabacco, e poi cerco di farmi passare l'arsura nel frattempo istintivamente bevendo acqua.

Cerco di conservare la quantità totale di caffè che bevo durante la giornata, per esempio, al secondo risveglio forse lo bevo, e cerco allora di non berlo dopo il pisolino, non troppo lungo.

Devo fare la litiemia lunedì mattina.

Ho persino pensato di comprarmi il caffè decaffeinato e provare con quello, "ad uso notturno", proverò, così almeno mi illudo e non ingerisco caffeina.

In questi ultimi due giorni sono stata attiva, specialmente ieri che ho aperto una trafila di scatoloni di ordini per la casa al Marolì che feci in pre-crisi l'anno scorso. Cose azzeccate e utili, la memoria era fresca. C'era tutta la biancheria da lavare per 5-6 persone e ho fatto lavatrici e steso tutto il giorno. Ho fatto l'inventario di quel che avevo e quel che ancora mancava, e devo dire di essere stata previdente e brava, confrontandomi con mio fratello ed ho avuto la sua approvazione, mancano solo da comprare due coltelli da cucina e la macchinetta per le piastrine delle zanzare, che non ero riuscita a trovare più a fine stagione.

Alle 20.30 Ho preso sonno, ho dormito benissimo.

Ho fatto più che abbondantemente l'obiettivo di passi e piani saliti, la body battery si è più caricata che scaricata, gradisce l'attività fisica.

Anche la gatta di mia mamma a quest'ora passa giù da me perchè le apra la finestra e va a farsi un giro, poi lascio aperto così quando è stufa torna su.

L'umore è stato stabilissimo. La lucidità mentale anche. Attività sì, ma non troppo faticosa, nel senso che tra una lavatrice e l'altra avevo un'ora di tempo per stare alla scrivania e fare l'inventario. Da Trieste mi sono azzardata a chiedere se avevano qualche risultato, per poter proseguire il lavoro ma la collega mi ha risposto un po' spazientita che deve finire altro prima. Così mi devo un po' inventare qua e là il da farsi.

Quesito:
devo preoccuparmi? Nel senso che questi risvegli dopo un sonno ristoratore e ininterrotto, anche se non proprio lungo, sono pericolosi? Non riesco ad evitarli in questo momento. Finche non recupero una specie di stato di benessere, non riesco a tornare a letto, anche se generalmente ci ritorno. Mi sembra di avere il sale in bocca quando mi sveglio.
Cosa posso fare?
Se ritiene, ci terrei che mi facesse un colpo di telefono, quando può (io però dalle 10.45 alle 12 ho un impegno).

Fintanto che nessuno della famiglia lo sa, no Problem...

Ecco, sono le 3.40 circa, mi occorre la pipì e non manca molto al mio ritorno a letto...forse ho bevuto 1 litro minimo di acqua grossomodo.

Grazie, e mi scusi Barbara

6 maggio 2021 09:03
Meglio se mi riesce a chiamare

Dr. Zonta,

Le moke da 2 di caffè sono diventate due, ovviamente sono andata a letto, sì distesa, ma non riuscivo più a dormire. (Tot. 4 tazzine piccole "notturne")

Finalmente verso le 5.30 ho preso sonno e ho dormito fino alle 8.35, che mi ha chiamato mia mamma. Adesso sento che ho dormito abbastanza. (3h)

Così però non va bene, penso.

Ho paura di sballare le analisi di lunedì se mi comporto così. Ho appena bevuto un'altra moka da 2 con tre biscotti per colazione. Adesso prometto basta fino a domattina col caffè.

In totale dal primo risveglio delle 2.30, le 2 moke, il litro d'acqua, sono andata in bagno, non grossi volumi, circa una volta l'ora, e ci ho bevuto dietro anche un po' d'acqua ogni volta. Solo che almeno, dalle 5.30 in poi era una cosa che non mi comprometteva il sonno, nel senso che poi dormivo pacifica.

Come le ho detto dalle 20.30 alle 2.30 (5h) è stato sonno profondo, mai bevuto, mai andata in bagno. Mamma mi ha detto che è piovuto, ma al solito quando dormo così non mi tirano su neanche le bombe.

Mi sentirei confortata da un confronto con lei, perchè "non mi sto comportando bene" e poi non ci si capisce più niente.

In totale, con un lungo intermezzo (3h) ho dormito 8h (5h+3h), il che andrebbe bene nel complesso, ma è un po' disagevole e scorretto, credo.

Spero di sentirla, Grazie
Barbara

6 maggio 2021 09:48
Dr. Zonta,

Mi hanno detto che lei oggi è a corsi.
Confrontandomi con l'infermiera, la cosa più sensata che posso fare da sola è il caffè decaffeinato, l'ho già riesumato. Magari "disseta"

Grazie, scusi Barbara

7 maggio 2021 08:03
Primo risultato slittamento resilient/caffeina

Dr. Zonta,

Intanto grazie, perchè il colloquio telefonico di ieri è stato utile.
Purtroppo ieri non sono tornata a casa prestissimo a prendere la pastiglia, credo verso le 18, e l'ho presa.

La seconda alle 20.30

Stanotte svegliata per bagno e sete alle 24.23, ancora prima di ieri. Ho fatto un decaffeinato allungato, poi sono andata a letto, e non mi sono svegliata di botto come col col caffè normale. Ma in globale, anche senza la caffeina a me il caffè allungato (250 cc) "disseta".

Però ero un po' in ansia (per via di critiche a me di mia mamma, anche se poi smantellate da Diego), anche se in dormiveglia, e ho preso 20 En.

Mi sono svegliata alle 7.

Tanto atteso momento del "caffè serio". Ft4, pillola, Resilient, caffè serio (moka da 2 allungato a 250cc, sigarettina e miracolosamente sono dovuta correre in bagno: super positivo perchè col cambio di formulazione e correzione delle abitudini, mi si era bloccato anche l'intestino.

Nella mia riserva sono piena di infusi, the vedi giapponesi (me li manda una amica-collega a Natale), tutti a carattere depurativo- diuretico per cui non li berrò e li passo a mio fratello. So però che c'era un "Rosa canina-fiori di ibisco" della Pompadour un Karkadè cioè, che a me è

sempre piaciuto molto fin dal liceo, e che “disseta molto”. Non dovrebbe essere diuretico, visto che il Karcadè è tipica bevanda dei Marocchini. Oggi quando esco me lo procuro.

Bilancio finale
-oggi testo 1+1/2+1
-Per tutto il giorno decaffeinato o “quel famoso Karkadè (non ne sono avida, ma aiuta) - Caffeina solo una moka da 2 al risveglio del mattino.

Riflessione finale
-Penso che i cambiamenti scombussolino sempre un po’ l’organismo, ma bisogna riuscire a tenergli testa con una buona strategia. La ringrazio di seguirmi con pazienza in questa fase delicata, con le sue considerazioni e strategie. Io ieri mi sentivo veramente impaurita e smarrita.

Grazie ancora e buona giornata Barbara

Ps. Scusi per ieri mattina...mi stavo cambiando per uscire da un centro estetico per rimozione peli superflui...(Onesti ed efficienti, in Viale Venezia).

2 giugno 2021 05:57
Consiglio chiedesi su Resilient serale

Caro Dr. Zonta,

Sono in ferie con Diego questa settimana, al Marolì, e sono veramente felice. Ieri ho compiuto 50 anni, e ricorderò questo giorno tra i più belli. L’ho pensata, perchè siamo usciti a cena, ed un calice di vino bianco con il pesce me lo sono concessa pure io. Non bevo mai comunque, la birra l’ho solo assaggiata da mamma con la pizza.
Ho iniziato a lavorare qui clandestina, questa settimana dovrebbero espletare la burocrazia, perchè ci era scappata la gatta di mia mamma.

Mamma e mio fratello sono stati molto bene qui, aa mamma è passata la tosse catarrosa che si porta dietro da anni, e anche camminava con mio fratello un paio di Km al mare la mattina. Si è finalmente rilassata molto e dormiva bene, finalmente. Paolo, mio fratello si è consolato della cassaintegrazione.

Io:

Io tutto bene, con la particolarità che tutte le notti, verso le 2 mi sveglio, vado in bagno ed ho “il sale in bocca”, bevo due infusi tipo karkadè due bei mug (circa 750 ml) mettendoci circa mezz’ora, poi passa tutto e riprendo a dormire fino alle 5.

Faccio il pisolino pomeridiano di 1h30 circa, e mi corico alle 20 circa. Letteralmente crollo. Dormo bene. Non mi lamento. A me va bene anche così. Mi si brontola un po’, ma niente di grave.

Il giorno prima che arrivasse Diego ho bevuto un caffè alle 17.40 e due tramezzini perchè ero sfinita, perchè volevo assolutamente tirarmi su e finire di sistemare tutto in casa prima che arrivasse lui. (Ultime cose di ferramenta da comprare, spine elettriche etc., fare la spesa.) Ebbene, mi sono coricata alle 22...

Idea:
Lei che ne pensa? Che sia da provare a spostare di giorno il litio serale?

Se ha tempo, mi faccia sapere il suo parere. Grazie e buona giornata,
Barbara

PS. Amo fare le pulizie di casa, tenere tutto in ordine, che mia mamma e mio fratello stentano a crederci!

2 giugno 2021 07:41

Riflessione importante

settimana di ferie.

Lui è molto preoccupato per il “mio bioritmo”, si turba molto quando mi alzo la notte e mi dice che non dorme bene. Gli ho detto che le avevo scritto, e mi ha detto che ha fatto bene.

Teme molto per me. Io sono molto più ottimista.

Confesso che sono dispiaciuta per questa sua decisione, che in realtà mi aveva già comunicato all’inizio della settimana, ma speravo di fargli cambiare idea.

Barbara

3 giugno 2021 06:05

Grazie Dr. Zonta,
comincio subito stamattina e prendo una pastiglia e mezza di Resilient, poi l’altra a mezzogiorno. Provo così. Certo, il vino era solo per la cena del mio 50° compleanno.

Non bevo mai the, il carcadè sono fiori di ibisco e non dovrebbe essere stimolante, comunque conto di non svegliarmi stanotte all’”ora del the”. (E della toilette, che magari quella è tollerabile-in generale mi sveglio per entrambe le cose, una sola volta per notte).

Dovrei riuscire a dormire meno il pomeriggio se regolarizzo il tutto un po’.

Al limite, se ne sento il bisogno prenderò un caffè verso le 17.30, per vedere di riuscire a tirare fino alle 22. (Almeno fino a che non prendo il ritmo)

Da qualche giorno non prendo 20 en serale, ma con o senza “l’ora del the nottambulo” è sempre arrivata inesorabile.

Nonostante tutto, escluso il pisolino pomeridiano, ho sempre dormito esclusa la pausa di mezz’ora circa 7 ore almeno notturne nette (Garmin dice, e il pisolino non lo conta, anche se consiglierebbe di dormire 8 ore).

Provo comunque anche a riprendere EN. Grazie infinite e buona giornata,
Barbara

Il giorno 02 giu 2021, alle ore 09:20, Filippo Zonta <filippo.zonta-> ha scritto:

Buongiorno Barbara,
prova ad assumere il resilient in due somministrazioni giornaliere (alla mattina e al pomeriggio) ed evita di prenderlo alla sera. Non c’è problema per un bicchierino di vino in una cena di pesce, ma deve essere l’eccezione e non la regola!
Eviterei di bere té o karkadé di notte perché sono stimolanti, piuttosto bevi acqua o compra tisane di valeriana, passiflora ecc... Ci credo che alle 20 “crolli” se ti alzi così presto al mattino, per cercare di riposare meglio di notte (e assecondare il bisogno di sonno di Diego) dovresti ridurre il pisolino pomeridiano al massimo a 30-45 min (“power nap”) e poi provare a resistere almeno fino alle 22 ed eventualmente assumere 15-20 gocce di EN prima di metterti a letto.
Buon mare e Marolì

Il giorno mer 2 giu 2021 alle 05:57 Barbara <scremin@iom.cnr.it> ha scritto: Caro Dr. Zonta,

Sono in ferie con Diego questa settimana, al Marolì, e sono veramente felice. Ieri ho compiuto 50 anni, e ricorderò questo giorno tra i più belli. L’ho pensata, perchè siamo usciti a cena, ed un calice di vino bianco con il pesce me lo sono concessa pure io. Non bevo mai comunque, la birra l’ho solo assaggiata da mamma con la pizza.
Ho iniziato a lavorare qui clandestina, questa settimana dovrebbero espletare la burocrazia, perchè ci era scappata la gatta.

4 giugno 2021 16:41

Test resilient diurno

Caro Dr. Zonta,

Ieri ho fatto la prova 1 pastiglia e mezza al mattino (e mi alzo molto presto...), una a mezzogiorno.
Confesso che avevo l'impressione di sentirmi un po' spompata, ma così ho fatto una bella giornata di sole e riposo in spiaggia. Body battery 5/100!

Diego è tornato a casa dopocena, ed io sono andata alle 20 a dormire (pietà finché non mi assesto!), 20 gocce di En e dopo 7 ore poco meno di sonno mi sono svegliata
Senza le tisane notturne dell'una e mezza di notte da mezz'ora, ma sono andata solo una volta in bagno e ho bevuto un po' d'acqua. Con un buon caricamento della body battery, adesso ce l'ho a 45/100.

Confesso ancora che mi sono sentita bene ma un po' frastornata. Poi avevo parecchia burocrazia da sbrigare e mi sono messa subito al lavoro..ho dovuto poi pisolare sul divano circa un'oretta e poi sono uscita per incombenze varie.

Tra stasera e domattina dovremmo finire lavoretti dentro casa, con l'impresario, poi torno a Bassano in tarda mattinata.

Penso che quando si spostano le dosi anche l'organismo abbia bisogno di un po' di tempo per assestarsi. Comunque è sparita per ragion scientifica e non per magia "l'ora delle tisane" notturne.

Io sarò a Bassano fino a mercoledì 9 di sicuro, poi spero di poter portare la mamma e la gatta con me a Porto ed iniziare a lavorare da lì. Che dice dottore, io avrei appuntamento con lei giovedì 17 giugno, possiamo posticipare di almeno una settimana così non mi tocca tornare troppo spesso a Bassano, ed abbiamo il tempo di vedere i miei assestamenti?
Mi sa dire se le va bene/se è d'accordo?

Grazie e buon fine settimana, Barbara

23 giugno 2021 20:11
Aggiornamento

Ho provato a 5 minuti dalla chiusura a chiamare il CSM per parlare un attimo con lei, ma purtroppo prima era occupato, poi era chiuso.
Mentre seguivo un CNR-online, finito poco prima della telefonata il mio pensiero è andato a tempo fa, quando avevo scritto a Garmin e a lei, e poi lei mi aveva consigliato di prendere 300mg litio "pronto", risolvendo tutte le mie angosce in un sol colpo. L'ho appena preso. Non avrei voluto farlo di mia iniziativa ma sono almeno un paio di giorni che moralmente soffro al punto che ho barre dello stress da paura e body battery inchiodata da giorni a 5/100.

Non ho comportamenti strani, ma interiormente sono dei giorni che soffro molto. Prendo sempre il mio resilient 2 cmpr e 1/2 (1/2 al mattino e 1 a pranzo), 20 gocce di en la sera. Mi sveglio sempre molto presto la mattina (4), andando a letto molto presto (poco dopo le 20), facendo le mie quasi due ore di pisolino pomeridiano. Se vado a letto verso le 22 (è capitato che io e mamma si chiacchierasse con dei confinanti), alle 4 mi sento che voglio/devo alzarmi comunque. Poi magari dopo un'ora di diario, torno a letto fino almeno alle 7.

Miglioramento: non mi sveglio più alle 2 a bere tisane per mezz'ora-usando la strategia del resilient diurno.
Presa di coscienza: devo sforzarmi di dormire un po' più delle 6 ore (tutta una tirata) medie, perchè alzandomi alle 4 (ma col bisogno di "sfogarmi interiormente") alle 6, quando sarebbe l'ha opportuna per alzarsi a camminare un'oretta e mezza sul lungomare (non fa ancora caldo e c'è solo qualche anima) e arrivare a mettersi a lavorare verso le 8-8.30 dopo una doccetta, mi ritrovo ad essere stanca e a rinunciare alla camminata.

Sono stata parecchio tesa, anche se da fuori non se ne è accorto nessuno in questo periodo in veri frangenti:
1-Affrontare la sorella (che fu michetta del cuore) Silvia di Diego, che negli anni di malattia mi aveva molto ferita. Per fortuna c'era mio fratello, che era in cassaintegrazione, ed era

entusiasta di avere compagnia e che la conosce dai tempi delle superiori. Così ho detto a Silvia e a Giorgia (la figlia) di fermarsi a pranzo da noi per una grigliata. E' andato tutto bene, grazie specialmente all'animazione di mio fratello. Io però ferita come sono stata non sono più quella di prima con lei, anche se cerco di passarci sopra e se posso fare qualcosa che mi viene richiesto lo faccio con generosità di cuore, ma non mi riesce più di fare il primo passo. Almeno per ora. Devo proteggermi.
TEST PASSED

2-Martellamenti telefonici di mia zia Stefania-la sorella più giovane di mia mamma, che continuava a chiamare me invece di mia mamma, almeno due volte al giorno per chiedere cosa facessimo e come stessimo-persino stroncando il mio pisolino pomeridiano- eliminare le ho detto "cazzo zia!" Non ci ho più visto. Poi ha richiamato stavolta mia mamma e lei li ha invitati da noi, visto che dovevano tornare a casa da Jesolo oggi. Quello che "alle femmine della banda" interessava estremamente-e me l'hanno pure detto queste furbe-era vedere la casa visto che erano di strada. Rose da curiosità. Così ho detto loro che avrei fatto la spesa ed organizzato un bella grigliata in compagnia (tanto per vivacizzare la cosa, a mo' di inaugurazione) visto che la grigliata precedente ha funzionato alla grande. Oggi a pranzo è andata bene, si è creato un bel clima hanno apprezzato la casa. Avevo l'impressine di essere abbastanza tranquilla, ma l'orologio mi diceva continuamente di no. Il marito zio Angelo, è un angelo di nome e di fatto, ci siamo sempre voluti bene, mi ha sempre aiutato quando poteva con tanti lavoretti in casa mia a Bassano e da mia mamma, quando poteva. Preziosissimo e un'ottima compagnia. Durante i lavori, in cui gli facevo da assistente si è pure scusato con me per non essere venuto che forse una volta in tanti anni a trovarmi all'ospedale, perchè non ce la faceva e vedermi così ed era dovuto scappare a piangere...

Mia zia invece andava a dire in giro alla gente che mi avrebbero rinchiusa allo psichiatrico e buttato via la chiave (poi le voci girano e sono arrivate fino a noi). E' sempre stata un vipera con me, fin da quando ero bambina. Anche con mio fratello, che di certe cose rimase traumatizzato a vita.
TEST PASSED

3-Chiacchierate con dei confinanti-tra casa mia e di Diego e quella dei suoi genitori-che la famiglia di Diego la conoscono da 30 anni e passano qui tutta la stagione, ovviamente sulla famiglia di Diego intera, che per cause stupide (Padre di Diego ed un paio di figli) sono passati da amicizia e confidenza a seminare su di loro malaffama, e li hanno isolati e messo in circolo per la famiglia molte scemenze su di loro e cattiverie. Io e Diego con loro siamo sempre stati rispettosi ed educati, ma eravamo gli unici. La loro casa è abbinata a quella dei genitori di Diego, per cui per forza "di muri" di loro sanno vita morte e miracoli. Questa signora- la cui unica pecca è che ha una specie di mania di accumulo di cose, così sembrava a tutti-ma parlando con lei è anche perchè qui passa la stagione da 30 anni e tutti le portano roba e poi lei smista e fa carità, per questo ha molte amicizie qui.

Mi ha raccontato di avermi anche difesa quando nel 2015 la famiglia di Diego, per via della mia malattia mi aveva respinta, e di aver detto loro che vedeva Diego triste, e che saremmo tornati assieme. Mi ha anche detto che l'unica che un po' prendeva le mie difese era la sorella maggiore di Diego, l'unica che mi ha mandato un bel messaggio di felicitazioni quando abbiamo comprato la casa.

Anche questo dialogare per me è stato in misto di interesse e dolore.
Adesso parleremo solo di cose belle, i rospi sono stati sputati, da ambo le parti. Molte maldicenze chiarite. Sono brava gente quei vicini.
TEST PASSED

Sono passate 3 ore almeno, ho presto 20 en e mi ficco a letto, anche se mi prenderei un'altro pronto litio...sto ancora soffrendo. Meno male che sabato o domenica vengo su con Diego e faccio ferie, lui mi manca tanto.
Ci vediamo venerdì alle 9,
Barbara

24 giugno 2021 05:00
Risultato 2x300mg Litio "switch"

Caro Dr. Zonta,

Ieri le ho scritto, perchè anche se non traspariva nulla interiormente stavo molto male.
Le avevo detto, almeno credo, che dormo in media 5h.30 per notte, che forse per disinteresse e per desiderio di ritirarmi in solitudine, alle 20, quando posso, continuo ad andare a letto. Se sono costretta, anche quasi piacevolmente ma di controvoglia a ritirarmi alle 22, alle 4 mi viene voglia di alzarmi comunque, e lo faccio, poi magari dopo un'ora mi tocca riandare a letto perchè mi viene sonno.

Ieri verso le 17.30, come le avevo preannunciato la tentazione di prendere 300mg di carbonato di litio, è stata troppo forte e l'ho preso. Memore del suo consiglio passato (Quella volta che avevo scritto a Garmin e a lei, poi lei mi telefonò e mi disse di prendere 300mg "switch")
Dopo un paio d'ore, non ancora soddisfatta ne ho preso una seconda, e 20 gocce di en.

Risultato: dormito tutta una tirata fino alle 4 e qualcosa, per un totale di 7h.30. Senza sete notturna.
Mi sento un po' meglio di ieri.
Forse il carbonato di litio "switch" la sera non mi fa sete, il Resilient (solfato di litio sì). Ma con il Resilient mi trovo bene durante il giorno.
Ecco, tutto qui. Forse per qualche giorno sarebbe bene proseguire così? "Con una terapia mista/combinata"? A naso, direi di sì, questa notte è stata la migliore delle ultime due settimane.
Comunque valuterà lei.
Grazie, a venerdì alle 9, se non vuole o può chiamarmi anche prima.
La prossima settimana sono in ferie con Diego, che al cuore mi farà certamente bene.
Barbara

27 giugno 2021 05:42

Caro Dr. Zonta,

Siamo arrivati ieri mattina verso le 10, io e Diego al mare. Diego mi ha dovuto rifare le impegnative, e scrivere urgente sennò di sabato non me le facevano, non ho capito se perchè non avevano più posto, oppure se è perchè fanno solo le urgenze. Fattostà che sono stata la prima a fare il prelievo!

Ambedue eravamo stanchi, e anche Diego quando può ama il pisolino pomeridiano, sicché ci siamo dormiti assieme due ore abbondanti...
Da Garmin stanotte ho ricaricato le batterie come non mai (+35), e stamattina ho 81/100, e mi si dice che ho tutta la grinta necessaria per affrontare la giornata. Quando stavo male-prima del carbolithium la sera avevo sempre 5/100 e ricaricavo zero durante il sonno. (Dice più di 7 ore di sonno, per lo più profondo)

Ieri sera non ho preso en, lo faccio per vizio, non per necessità.
Io mi sono coricata alle 20, mi cadevano le palpebre, Diego ha guardato la partita. Ovvio che lui adesso è a letto e lo lascio dormire. Questo nostro sfasamento è l'unico "brufolino" nella nostra relazione...

Ieri pomeriggio a casa al computer ho fatto un po' di compere-secondo me logiche e necessarie-Alcuni reggiseni e mutande abbinate. C'erano pure gli sconti così ho rimpinguato il cassetto dell'intimo dove ho roba di almeno 15 anni, e tre cose che mi vanno veramente bene, trovate appunto su Zalando l'anno scorso. Questo sito è eccezionale per la biancheria intima perchè ha tutte le taglie possibili (così finalmente avrò cose che mi vanno bene sul serio, e che nei negozi mi è stato impossibile trovare da sempre) Poi se non ti vanno bene le cose gliele puoi mandare indietro e ti rimborsano. In più ne hanno proprio per tutti i gusti.

Certo che questo non lo dico a nessuno, solo a lei. Diego si metterebbe in allarme ed in più non ha il problema del reggiseno della taglia giusta... Lo dica alla sua morosa, il sito più fornito e serio che ho trovato, ha moltissime marche, a prezzi più che onesti. L'anno scorso ho dovuto fare qualche errore prima di beccare la mia taglia, ma adesso mi "sono sistemata". Poi ci tengo molto "a fare bella figura" con Diego. Ci ho sempre tenuto alla biancheria anche quando lavoravo e studiavo all'università e mio zio Angelo mi portava allo spaccio della Liberty a Vedelago, dove con 50 mila lire ho fatto il carico di varietà per 10 anni e più. Una parure sebbene lisa e non più della mia taglia l'ho tenuta e ce l'ho ancora...era troppo carina.

Adesso devo confessare che ieri mattina all'alba ho preso il mio caffè, prima di andare a fare la litiemia. Questa è sicuramente "la litiemia di Barbara" perchè a quella moketta non riesco proprio a rinunciare. Il prelievo l'ho fatto alle 7 il caffè l'ho preso prima delle 5. Non ho proprio avuto l'impressione che mi abbia fatta andare in bagno di più. E' la mia "gioia del mattino".

Comunque body battery sugli 80/100 me la davano solo dosi massicce di haldol 12 ore e passa di sonno notturno e 4 pomeridiane minimo con il "regalino" della totale incapacità a qualsiasi azione e cognizione normale.

Adesso sono un'altra persona quasi...amo tenere pulita la casa, e me stessa. E mi risulta normale e gradevole farlo, oltre al piacere del risultato finale.
Grazie Dr. Zonta che mi ha tirato fuori da quella melma!! Non lo scorderò mai, è impossibile, ha un posto tra le persone più importanti della mia vita.

Oggi ci spaparanziamo al sole, e sono io che devo spalmare di crema il Dr. Dinale, che sennò rimane all'ombra e basta per pigrizia.

A proposito di creme le dò un consiglio prezioso se non le ha già prese: al Grifone c'è l'erbolario (negozio al piano terra), e la protezione 30 è eccezionale per iniziare (quella nel tubo arancione, non quelle altre cose liquide etc), mi pare che un tubetto basti per una persona, ed ora che l'hai finito sei pronto per la 15. Il dopo sole rinfrescante (proprio quello) è molto efficace, parola di mamma mia, che non riusciva a dormire, poi l'ha messo ed è passato tutto. Io questa cosa l'ho scoperta per caso, quando lavoravo a Basovizza ed una mia segretaria faceva le giornate a Lignano nei fine settimana, aveva una abbronzatura perfetta e nemmeno una ustione...così le chiesi cosa avesse usato...Anche mio fratello, che è una lucertola adesso compra solo i solari dell'erbolario.

Adesso andiamo al punto: leggo litiemia 0.8 e sono contenta, ma interpreti lei che io non sono del mestiere. Avevo paura che fosse bassa...

Attendo il suo parere, attacco il referto, buona settimana Barbara

29 giugno 2021 03:23
Grazie Dr. Zonta,

Litiemia sarà fatta. E' un po' prestino stamattina, ma praticamente ieri in spiaggia ho dormito tutto il giorno...Faccio due o tre cose poi torno da Diego. Stamattina presto abbiamo in programma di camminare.
Le auguro un buon mare anche a lei, che fa proprio bene a rigenerare corpo e mente,
Barbara

Il giorno 28 giu 2021, alle ore 14:58, Filippo Zonta <filippo.zonta-> ha scritto:

Buongiorno Barbara,
la litiemia va bene, andrà ripetuta anche qualche giorno prima del prossimo appuntamento in modo da avere un valore più attendibile dopo le ultime modifiche concordate.
Buon mare, un caro saluto

Il giorno dom 27 giu 2021 alle ore 05:42 Barbara <scremin@iom.cnr.it> ha scritto: Caro Dr. Zonta,

Siamo arrivati ieri mattina verso le 10, io e Diego al mare. Diego mi ha dovuto rifare le impegnative, e scrivere urgente sennò di sabato non me le facevano, non ho capito se perchè non avevano più posto, oppure se è perchè fanno solo le urgenze. Fattostà che sono stata la prima a fare il prelievo!

Ambedue eravamo stanchi, e anche Diego quando può ama il pisolino pomeridiano, sicché ci siamo dormiti assieme due ore abbondanti...
Da Garmin stanotte ho ricaricato le batterie come non mai (+35), e stamattina ho 81/100, e mi si dice che ho tutta la grinta necessaria per affrontare la giornata. Quando stavo male-prima del carbolithium la sera avevo sempre 5/100 e ricaricavo zero durante il sonno. (Dice più di 7 ore di sonno, per lo più profondo)

Ieri sera non ho preso en, lo faccio per vizio, non per necessità.
Io mi sono coricata alle 20, mi cadevano le palpebre, Diego ha guardato la partita. Ovvio che lui adesso è a letto e lo lascio dormire. Questo nostro sfasamento è l'unico "brufolino" nella nostra relazione...

Ieri pomeriggio a casa al computer ho fatto un po' di compere-secondo me logiche e necessarie-Alcuni reggiseni e mutande abbinate. C'erano pure gli sconti così ho rimpinguato il cassetto dell'intimo dove ho roba di almeno 15 anni, e tre cose che mi vanno veramente bene, trovate appunto su Zalando l'anno scorso. Questo sito è eccezionale per la biancheria intima perchè ha tutte le taglie possibili (così finalmente avrò cose che mi vanno bene sul serio, e che nei negozi mi è stato impossibile trovare da sempre) Poi se non ti vanno bene le cose gliele puoi mandare indietro e ti rimborsano. In più ne hanno proprio per tutti i gusti.

Certo che questo non lo dico a nessuno, solo a lei. Diego si metterebbe in allarme ed in più non ha il problema del reggiseno della taglia giusta... Lo dica alla sua morosa, il sito più fornito e serio che ho trovato, ha moltissime marche, a prezzi più che onesti. L'anno scorso ho dovuto fare qualche errore prima di beccare la mia taglia, ma adesso mi "sono sistemata". Poi ci tengo molto "a fare bella figura" con Diego. Ci ho sempre tenuto alla biancheria anche quando lavoravo e studiavo all'università e mio zio Angelo mi portava allo spaccio della Liberty a Vedelago, dove con 50 mila lire ho fatto il carico di varietà per 10 anni e più. Una parure sebbene lisa e non più della mia taglia l'ho tenuta e ce l'ho ancora...era troppo carina.

Adesso devo confessare che ieri mattina all'alba ho preso il mio caffè, prima di andare a fare la litiemia. Questa è sicuramente "la litiemia di Barbara" perchè a quella moketta non riesco proprio a rinunciare. Il prelievo l'ho fatto alle 7 il caffè l'ho preso prima delle 5. Non ho proprio avuto l'impressione che mi abbia fatta andare in bagno di più. E' la mia "gioia del mattino".

Comunque body battery sugli 80/100 me la davano solo dosi massicce di haldol 12 ore e passa di sonno notturno e 4 pomeridiane minimo con il "regalino" della totale incapacità a qualsiasi azione e cognizione normale.

Adesso sono un'altra persona quasi...amo tenere pulita la casa, e me stessa. E mi risulta normale e gradevole farlo, oltre al piacere del risultato finale.
Grazie Dr. Zonta che mi ha tirato fuori da quella melma!! Non lo scorderò mai, è impossibile, ha un posto tra le persone più importanti della mia vita.

Oggi ci spaparanziamo al sole, e sono io che devo spalmare di crema il Dr. Dinale, che sennò rimane all'ombra e basta per pigrizia.

A proposito di creme le dò un consiglio prezioso se non le ha già prese: al Grifone c'è l'erbolario (negozio al piano terra), e la protezione 30 è eccezionale per iniziare (quella nel tubo arancione, non quelle altre cose liquide etc), mi pare che un tubetto basti per una persona, ed ora che l'hai finito sei pronto per la 15. Il dopo sole rinfrescante (proprio quello) è molto efficace, parola di mamma mia, che non riusciva a dormire, poi l'ha messo ed è passato tutto. Io questa cosa l'ho scoperta per caso, quando lavoravo a Basovizza ed una mia segretaria faceva le giornate a Lignano nei fine settimana, aveva una abbronzatura perfetta e nemmeno una ustione...così le chiesi cosa avesse usato...Anche mio fratello, che è una lucertola adesso compra solo i solari dell'erbolario.

Adesso andiamo al punto: leggo litiemia 0.8 e sono contenta, ma interpreti lei che io non sono del mestiere. Avevo paura che fosse bassa...

Attendo il suo parere, attacco il referto, buona settimana Barbara

3 luglio 2021 05:55
ORARIO TELELAVORO

Cara Paola,

Grazie, sto bene. Il medico mi segue anche via mail e telefono al bisogno, oltre che con le analisi e le visite programmate, e sembra che abbiamo trovato "la quadra" della terapia col litio (di notte lo prendo "pronto uso" e di giorno a rilascio graduale). Riesco a fare le mie cose in maniera efficiente, non solo lo studio, ma anche la vita normale (pulire, lavarsi e curarsi,

cucinare etc) che per molti anni ho faticato molto a fare con terapie inadatte. Inoltre uso dei dispositivi da polso (Garmin), orologi “smart” eccezionali (ne ho 2, perchè ho il terrore di restare senza) con i quali dopo un anno e più di osservazione dei parametri in relazione ai farmaci, al sonno (ore e qualità), allo stress, e a una funzione che monitora energia e riposo (cicli di carico e scarico) che si chiama “body battery” riesco a capire quando inizio a stare male, tipo che il litio in circolo non è sufficiente (come mi è capitato un paio di settimane fa, e ho fotto le analisi in urgenza, aumentato i dosaggi notturni in formulazione carbonato di litio-il solfato di notte mi dà molti effetti collaterali, e con lo psichiatra abbiamo fatto le prove).

Piccolo “problema”, che fa ridere rispetto a tutto quello che ho passato, è il mio bioritmo un po’ insolito, che non so se riusciremo ad assestare ed in quanto tempo. Io, ad un certo punto prima dell’alba, non ne posso più di stare a letto, ho un estremo bisogno di alzarmi e cominciare a vivere. Cerco almeno di tirare quasi alle 4, ma talvolta è un po’ prima, ma non molto. Così mi metto a lavorare, non che a quell’ora si possa fare molto altro...Talvolta poi torno un altro po’ a letto, per alzarmi quando si alza Diego, quando c’è lui. Quando non c’è e se non mi viene sonno, vado a camminare un’oretta e mezza-un’oretta (alle 6-6.30, dopo aver fatto colazione decente), poi ricomincio le mie cose, magari dopo una doccia ed essermi cambiata (anche se sono in TL, ci tengo ad avere un certo contegno...all’alba a parte, perchè non posso fare rumore, caffettiera a parte)

Un frutto verso 10 (uno anche verso le 17)

Verso le 12 pranzo, poi appena riassestata al minimo indispensabile la cucina ho bisogno di fare il pisolino, almeno fino alle 14- 14.30. Lo psichiatra mi dice che per dormire di più la notte ed alzarmi più tardi dovrei evitare il pisolino, ma NON CI RIESCO se ho la possibilità di farlo, ne ho bisogno. Penso anche di averlo sempre fatto nella vita, fin da bambina, ed in tutte le “nostre famiglie” si è sempre fatto. Mi fratello lo fa “efficiente” tipo dalle 12.30 alle 13.15, poi inizia a lavorare alle 13.30. Io ho bisogno di un po’ più di tempo. Al liceo anche io ero come mio fratello, forse coi farmaci cambiano un po’ le cose.

Poi lavoro, ed in genere non faccio attività fisica, prendo una moka da 2 di caffè quando mi alzo e talvolta un sorsino nel tardo pomeriggio, il resto decaffeinati, perchè adoro il caffè. Finite le mie ore che non si protraggono mai troppo, cominciando così presto, faccio le mie cose di casa, prendo un po’ d’aria andando a fare la spesa magari, vicino ma in macchina, magari passo dai Rosselli, cari amici dell’agenzia immobiliare, praticamente tutti miei coetanei, per un salutino rapido ed uno scambio di vedute (sono sempre molto indaffarati).

Per le 19 preparo la cena e generalmente alle 20 sono già a letto...e dormo quasi subito come un angioletto. Solitamente a spreparare la sera ci pensa il resto della famiglia, perchè io sono stanca e mi rifiuto di fare tutto io. (A parte con Diego-che comunque mi dà una mano a rimettere in ordine la cucina, e che da solo si perde).

Di “questo mio strano bioritmo” ho parlato anche all’endocrinologo poco tempo fa, e mi ha detto che “è anche una questione di carattere”...In effetti io amo profondamente il silenzio e la quiete che solo l’alba sa dare. Io non riesco ad avere energie e lucidità la sera. Ho avuto incubi per anni quando ho dovuto fare all’università il ripasso per l’esame di chimica organica 1 dalle 22.30 alle 3 di mattina (di giorno c’erano lezioni e laboratori), a letto almeno, sennò non ce l’avrei fatta...ho dovuto ripassare sopra le molecole nelle sintesi in nero con la penna rossa per riuscire a seguire il discorso. Certo, durante il dottorato per questioni sperimentali sono stata costretta a lavorare sia di giorno che di notte più di qualche volta, però quella volta che l’ho fatto dalle 8 di mattina alle 17.30 del giorno dopo mi venne una borsite al gomito destro e dovetti andare al pronto soccorso.

A Venezia al post doc mi sentii mancare e avevo i riflessi così poco pronti che scivolai nel canale a piazzale Roma (per fortuna c’era un cumulo di detriti e l’acqua mi è arrivata fino al collo solamente), al pronto soccorso a Bassano se la ridevano assai, mi fecero la profilassi per la malattia dei topi-che adesso non mi viene in mente il nome-ed uscii con una doccia di gesso alla gamba destra perchè avevo parzialmente lacerato il collaterale mediale. Ringraziai Dio che potevo riposarmi 15 giorni e leggere una review...Presi qualche soldino dall’assicurazione, pensando che valevo più da “morta che da viva”, data l’entità dei salari...

A Padova avevo un collega-amico-compagno di studi (ora professore associato di chimica teorica a PD) che era tutto l’opposto di me, lui lavorava bene la sera, fino alle 3 di mattina, poi non si alzava mai prima delle 11 la mattina. Io solo all’idea di una cosa del genere mi sento male. Non sono una “creatura della notte”.

Molti miei colleghi lavorano bene la sera, fino a tardi, quando gli impegni della giornata più pratici tacciono..(vedi Alberto Morgante).

A me se mi propongono qualche attività sociale la sera, mi viene da piangere...Al ristorante prenoto alle 19 e arrivo anche prima...Ai pranzi di socialità ad un certo punto mi scuso e mi ritiro...
Certo che quando ero all'Università lavoravo il week end in pizzeria per cena, pochi soldi e solo orari di punta. Non sopportavo di chiedere a mio papà i soldi per le sigarette...Il sabato sera dopo il lavoro con la compagnia di mio fratello si andava anche a ballare...e la domenica mattina ci si alzava alle 11, ma è roba di altri tempi...Adesso neanche se mi pagano.

Nelle mie camere ho delle bellissime radiosveglie, col sensore di luce e radiocomandate, che mi servono solo per vedere che ora è e se "devo stringere i denti" ancora per un po'...

Cara Paola,

Grazie, sto bene. Il medico mi segue anche via mail e telefono al bisogno, oltre che con le analisi e le visite programmate, e sembra che abbiamo trovato "la quadra" della terapia col litio (di notte lo prendo "pronto uso" e di giorno a rilascio graduale). Riesco a fare le mie cose in maniera efficiente, non solo lo studio, ma anche la vita normale (pulire, lavarsi e curarsi, cucinare etc) che per molti anni ho faticato molto a fare con terapie inadatte. Inoltre uso dei dispositivi da polso (Garmin), orologi "smart" eccezionali (ne ho 2, perchè ho il terrore di restare senza) con i quali dopo un anno e più di osservazione dei parametri in relazione ai farmaci, al sonno (ore e qualità), allo stress, e a una funzione che monitora energia e riposo (cicli di carico e scarico) che si chiama "body battery" riesco a capire quando inizio a stare male, tipo che il litio in circolo non è sufficiente (come mi è capitato un paio di settimane fa, e ho fotto le analisi in urgenza, aumentato i dosaggi notturni in formulazione carbonato di litio-il solfato di notte mi dà molti effetti collaterali, e con lo psichiatra abbiamo fatto le prove).

Piccolo "problema", che fa ridere rispetto a tutto quello che ho passato, è il mio bioritmo un po' insolito, che non so se riusciremo ad assestare ed in quanto tempo. Io, ad un certo punto prima dell'alba, non ne posso più di stare a letto, ho un estremo bisogno di alzarmi e cominciare a vivere. Cerco almeno di tirare quasi alle 4, ma talvolta è un po' prima, ma non molto. Così mi metto a lavorare, non che a quell'ora si possa fare molto altro...Talvolta poi torno un altro po' a letto, per alzarmi quando si alza Diego, quando c'è lui. Quando non c'è e se non mi viene sonno, vado a camminare un'oretta e mezza-un'oretta (alle 6-6.30, dopo aver fatto colazione decente), poi ricomincio le mie cose, magari dopo una doccia ed essermi cambiata (anche se sono in TL, ci tengo ad avere un certo contegno...all'alba a parte, perchè non posso fare rumore, caffettiera a parte)

Un frutto verso 10 (uno anche verso le 17)

Verso le 12 pranzo, poi appena riassestata al minimo indispensabile la cucina ho bisogno di fare il pisolino, almeno fino alle 14- 14.30. Lo psichiatra mi dice che per dormire di più la notte ed alzarmi più tardi dovrei evitare il pisolino, ma NON CI RIESCO se ho la possibilità di farlo, ne ho bisogno. Penso anche di averlo sempre fatto nella vita, fin da bambina, ed in tutte le "nostre famiglie" si è sempre fatto. Mi fratello lo fa "efficiente" tipo dalle 12.30 alle 13.15, poi inizia a lavorare alle 13.30. Io ho bisogno di un po' più di tempo. Al liceo anche io ero come mio fratello, forse coi farmaci cambiano un po' le cose.

Poi lavoro, ed in genere non faccio attività fisica, prendo una moka da 2 di caffè quando mi alzo e talvolta un sorsino nel tardo pomeriggio, il resto decaffeinati, perchè adoro il caffè. Finite le mie ore che non si protraggono mai troppo, cominciando così presto, faccio le mie cose di casa, prendo un po' d'aria andando a fare la spesa magari, vicino ma in macchina, magari passo dai Rosselli, cari amici dell'agenzia immobiliare, praticamente tutti miei coetanei, per un salutino rapido ed uno scambio di vedute (sono sempre molto indaffarati).

Per le 19 preparo la cena e generalmente alle 20 sono già a letto...e dormo quasi subito come un angioletto. Solitamente a spreparare la sera ci pensa il resto della famiglia, perchè io sono stanca e mi rifiuto di fare tutto io. (A parte con Diego-che comunque mi dà una mano a rimettere in ordine la cucina, e che da solo si perde).

Di "questo mio strano bioritmo" ho parlato anche all'endocrinologo poco tempo fa, e mi ha detto che "è anche una questione di carattere"...In effetti io amo profondamente il silenzio e la quiete che solo l'alba sa dare. Io non riesco ad avere energie e lucidità la sera. Ho avuto

incubi per anni quando ho dovuto fare all'università il ripasso per l'esame di chimica organica 1 dalle 22.30 alle 3 di mattina (di giorno c'erano lezioni e laboratori), a letto almeno, sennò non ce l'avrei fatta...ho dovuto ripassare sopra le molecole nelle sintesi in nero con la penna rossa per riuscire a seguire il discorso. Certo, durante il dottorato per questioni sperimentali sono stata costretta a lavorare sia di giorno che di notte più di qualche volta, però quella volta che l'ho fatto dalle 8 di mattina alle 17.30 del giorno dopo mi venne una borsite al gomito destro e dovetti andare al pronto soccorso.

A Venezia al post doc mi sentii mancare e avevo i riflessi così poco pronti che scivolai nel canale a piazzale Roma (per fortuna c'era un cumulo di detriti e l'acqua mi è arrivata fino al collo solamente), al pronto soccorso a Bassano se la ridevano assai, mi fecero la profilassi per la malattia dei topi-che adesso non mi viene in mente il nome-ed uscii con una doccia di gesso alla gamba destra perchè avevo parzialmente lacerato il collaterale mediale. Ringraziai Dio che potevo riposarmi 15 giorni e leggere una review...Presi qualche soldino dall'assicurazione, pensando che valevo più da "morta che da viva", data l'entità dei salari...

A Padova avevo un collega-amico-compagno di studi (ora professore associato di chimica teorica a PD) che era tutto l'opposto di me, lui lavorava bene la sera, fino alle 3 di mattina, poi non si alzava mai prima delle 11 la mattina. Io solo all'idea di una cosa del genere mi sento male. Non sono una "creatura della notte".
Molti miei colleghi lavorano bene la sera, fino a tardi, quando gli impegni della giornata più pratici tacciono..(vedi Alberto Morgante).

A me se mi propongono qualche attività sociale la sera, mi viene da piangere...Al ristorante prenoto alle 19 e arrivo anche prima...Ai pranzi di socialità ad un certo punto mi scuso e mi ritiro...
Certo che quando ero all'Università lavoravo il week end in pizzeria per cena, pochi soldi e solo orari di punta. Non sopportavo di chiedere a mio papà i soldi per le sigarette...Il sabato sera dopo il lavoro con la compagnia di mio fratello si andava anche a ballare...e la domenica mattina ci si alzava alle 11, ma è roba di altri tempi...Adesso neanche se mi pagano.

Nelle mie camere ho delle bellissime radiosveglie, col sensore di luce e radiocomandate, che mi servono solo per vedere che ora è e se "devo stringere i denti" ancora per un po'...

Adesso sarebbe l'ora giusta per la camminatina sul lungomare, non c'è ancora il sole, ci sono solo i pescatori, i romantici e niente assembramenti. Non ci sono cespugli dove potrebbero nascondersi maniaci-come lungo il fiume a Bassano (io ho questa flippa, e non ho il fegato di andare a camminarci da sola in orari di bassa frequentazione), ma purtroppo, dopo questo poema ho flippa, e non ho il fegato di andare a camminarci da sola in orari di bassa frequentazione), ma purtroppo, dopo questo poema ho

bisogno di andare un'oretta a letto.

Chiedo tolleranza per questa povera anima al Direttore. Forse riuscirò con tempo e pazienza a "ritrovare una fase"...anche se la cosa veramente importante è che stia bene e riesca ad assolvere ai miei impegni e doveri, con un certo piacere, interesse, serietà e serenità, non lo nego, ci vogliono anche questi, per me come per tutti.

A presto e buone cose, Barbara

02 lug 2021, alle ore 11:41

tutto bene?

Ti volevo informare che dal corrente mese di luglio le ore di telelavoro le potrai inserire direttamente su epas, utilizzando la funzione "ore in telelavoro" (a sx sotto il tuo nome). Il Direttore firmerà il documento a fine mese direttamente sulla piattaforma. Approfitto per dirti che le ore tra le 22 e le 6, sono considerate orario notturno e per poter lavorare, anche chi in TL, deve avere l'autorizzazione preventiva del Direttore.

4 luglio 2021 16:28
A questo punto, che gioco allo scoperto, gioco di brutto.

Vi mando un'immagine, che ho ritrovato molto tempo dopo averla scattata, e sono rimasta io stessa molto scossa.
Ero riuscita a lavarmi e mi ero truccata, aspettavo Diego in visita.
Magari quando incontrerete un simile volto per la strada, inizierete a pensare che non è tutto lì, che non è tutto così semplice come sembra. Che quella è solo una faccia della realtà.
Magari un po' di tenerezza e pietà, quando il terrore e la repulsione sono i sentimenti tipici di coloro che sono esenti da questo tipo di fragilità, e ignorano queste cose. Lo scorso autunno-inverno sono stata ancora male, ma, mobilitando la centrale del 112 a proteggermi, sono riuscita ad evitare il ricovero-ed in qualche maniera, più o meno alla solita, a curarmi a casa.
Nemmeno Diego sopportava di vedermi in quello stato di sofferenza, ed in un mese è passato da me per una breve visita due volte solamente, e su mia richiesta. Io nel mio male credevo fosse da me tutti i giorni, tanto lo sentivo vicino. Il maresciallo della stazione dei carabinieri di Bassano, a mia mamma e mio fratello, che si sono presentati da lui, dopo varie verifiche e disquisizioni ha detto loro che avrebbe avuto piacere di conoscermi, non ho avuto ancora il tempo di fissare un appuntamento, ma andrò a trovarlo, visto che in questo frangente mi è venuto in mente.

In occasione di quel terribile ricovero del 2019 un'altra paziente chiese a Diego se facessi qualcosa nella vita, lui rispose che ero una ricercatrice del CNR, e questa non ci poteva credere. Ometto le motivazioni della terapia e la tipologia, il mio psichiatra attuale sa tutto. E' stato un tentativo di impiego di un "farmaco innovativo", da parte di un giovane medico volenteroso, ma purtroppo un po' inesperto nel mio caso.

Ecco qui, l'essere umano è un sistema complesso, ed anche estremamente delicato, nella sua robustezza..

5 luglio 2021

Caro Stefano,

Grazie di cuore anche per il tuo incoraggiamento, fa bene al cuore e allo spirito.
Grazie per questa "prova di 6 mesi", così mi sento più serena. Sto ancora "studiando il mio funzionamento", sempre in collaborazione con questo illuminato psichiatra, in quanto da quando c'è lui sto riscoprendo la vita.
Grazie anche per aver letto le e-mails, che sono poemi, e con tutto quello che hai da fare hai tutta la mia stima.

Stanotte, alle 2 ho avuto una "pausa decaffeinato" ma non avevo assolutamente spinta di lavorare...e sono tornata a dormire fino alle 6.30 quasi!! Forse non ce ne era bisogno, devo dare il tempo agli altri di darmi il feedback...
Penso che mi abbia fatto bene anche "parlare con te e Paola", perchè così io stessa ho messo in ordine le idee, perchè potessero essere comunicabili, e mi sono liberata di un peso interiore.

Ti confesso che quando chiusero INFM e prima ancora l'unità di ricerca di Venezia dove lavoravo ho girato tutta l'Italia anche solo in visita, l'istituto dove ho trovato le persone più illuminate sotto i punti di vista, le ho trovate allo IOM.
Sono fiera di far parte di questo istituto.

E' meraviglioso avere un direttore come te, anche Alberto prima di te mi è stato molto di conforto Un abbraccio virtuale,
Barbara

PS: Data l'importanza della discussione il mio psichiatra ha letto (o leggerà quando tornerà dalle ferie) tutto in ccn, con lui ho la regola di non avere segreti.

05 lug 2021

Cara Barbara,

Hai tutta la mia ammirazione per l'energia, determinazione e forza con cui stai affrontando la malattia. Ho anche visto lo scambio di messaggi con Meneghetti, il progetto di ricerca procede molto bene, devi essere molto soddisfatta di quello che stai facendo.
Congratulazioni.

Per quanto riguarda gli orari notturni, lavora in autonomia secondo gli orari che ti risultano più¨compatibili con le cure.

Con la presente autorizzo Paola ad implementare questa deroga, che teniamo valida per un periodo iniziale di 6 mesi.

Un caro saluto, Stefano

On 4 Jul 2021, at 05:52

Cara Paola, (caro Stefano),

Stamattina non riesco neanche a stringere i denti fino fino alle 4, non sono nemmeno le 3, è domenica, e sono qui a "liberarmi il cuore e la mente" con voi delle mie inquietudini, con un decaffeinato però, poi tono a letto, verosimilmente.

Scusatemi per essere stata così prolissa e "spaesata" ieri, spero di esprimermi in maniera più concisa adesso.
Questa storia del "lavoro notturno" mi ha inquietato parecchio, mi avete preso in contropiede. Ho continuato a pensarci ieri nel mio "ultimo giorno di spiaggia", da sola, e ieri sera, ho dovuto prendere pure una buona dose di ansiolitico perchè non riuscivo nemmeno più a prendere sonno. Ho sentito pure l'associato amico di Chimica teorica, e adesso che ha i bambini piccoli ha dovuto cambiare un po' la sua routine sonno-veglia, meno lavoro notturno ma pochissimo sonno purtroppo. E' stato molto stupito che noi avessimo certe limitazioni sugli orari, OK, lui è un universitario, forse per noi scattano questioni assicurative e di sicurezza diverse dalle loro. Presumo che il problema sia quello.

O forse che vi siete preoccupati per il mio stato di salute, visto il mio problema. Sì, anche ed è sempre gradito e utile un feedback da parte di chi "ti sta vicino". Ma credo che forse il problema sia assicurativo/burocratico.

Come sai, Paola, questa settimana ero in ferie, ma con questo penso sia abitudine di tutti i ricercatori, stare sempre un po' allerta, fa parte del nostro lavoro. A me sono arrivati i risultati da Cinzia Cepek (e sapevo che probabilmente sarebbero arrivati), che penso aspettavo da più di due mesi, per poter proseguire il lavoro sperimentale. Sono stata molto contenta, ovviamente e specialmente perchè erano positivi. Mi sono arrivati nel tardo pomeriggio, quando ero in "calo di prestazioni" e la relazione per i membri del gruppo l'ho fatta dalle 3 alle 5.20 del mattino successivo, e l'ho mandata a tutti. Mi sembra anche di averla fatta molto bene, perchè si trattava di rimettere in fila i dati ed i risultati in proposito degli ultimi due-tre anni. Ero lucida e serena, e pure contenta. Poi a quell'ora non ho portato via niente a Diego e alla nostra vacanza, sono ritornata a letto contenta.

Moreno mi aveva chiesto esplicitamente un bel "punto della situazione" dopo aver visto i dati nel pomeriggio. Ferie o non ferie, se sa da fare si fa, siamo già dei "privilegiati" in quanto a lavoro e libertà (seppur duramente ci siamo arrivati), che io ritengo doveroso applicare la massima serietà in queste cose, specialmente quando si fa parte di un gruppo di lavoro, e di "tempi morti" è piena la strada. Per me è una questione morale. Almeno quando le circostanze lo permettono. Se fossi stata su un sentiero di montagna, e avessi pernottato in un rifugio, ovvio che avrebbero dovuto aspettare tutti il mio ritorno.

Ho riguardato il foglio presenze di giugno, e mi sono anche rasserenata, nel senso che non ho fatto esclusivamente "orario notturno"...è capitato, ma ho avuto le mie buone pause fisiologiche, pensavo fosse lecito. Mi sono anche organizzata così con gli impegni extra lavorativi...

Io "sto lottando"con strategia scientifica (con l'aiuto dello psichiatra, giusto per me, bravissimo e illuminato) per una "normalità" e per non avere "la ricaduta di ottobre", che per me è un'esperienza molto dolorosa (specialmente a livello familiare, perchè oltre al mio, di dolore, c'è la disperazione e la perdita di autocontrollo di quelli che ti vogliono bene, e che sul mio stato creano più guai che altro-ma il "rifugio ospedaliero" non lo voglio proprio più-Trieste è un lusso, grazie alla scuola di Basaglia, Bassano è un lager, e chi è venuto a trovarmi la prima volta lì, non ha fatto che piangere al mio capezzale) e che mi scombina la vita per un po' di

tempo, poi, nel senso che la ripresa è dura, ma c'è ed è pure fisiologica, per caratteristica della patologia.

Ho dovuto soffrire molto dal 2011 in qua, dal momento della prima grossa crisi, del primo ricovero, della diagnosi, che ovviamente per ignoranza e terrore, non volevo accettare. Sofferenza mia per me stessa, terapie inadatte e mal tollerate, psichiatra assegnato inadatto a me, emarginazione e discriminazione sociale, intolleranza tutto nato dall'ignoranza mia e degli altri. Oltre al resto dei problemi della vita che ho dovuto affrontare. Una mia "compagna di sventura" (così chiama Diego i miei "amici psichiatrici"), mi definisce "una lottatrice", in effetti sono un caso tra i più fortunati, per temperamento e risorse interiori, e forse anche per patologia. Forse anche per questo ho sempre cercato di aiutare chi stava peggio di me-pagandone un prezzo di sofferenza-che l'attuale psichiatra "mi ha quasi proibito" assicurandomi che la stessa cura che lui ha con me l'avrebbe avuta anche con "i miei amici" più deboli.

Tornando al dunque:
-A me piacerebbe certo svegliarmi alle 5 e cominciare alle 6 ma:

1-I sonniferi tradizionali non ci riescono (se non prendo sonno per ansia come ieri sera, aiutano, ma non prolungano la durata del sonno oltre quella tipica)
2-Andare a letto più tardi, magari con l'aiuto di un caffè verso le 18, fa solo peggio, adesso come adesso, perchè mi sveglio alla stessa ora la mattina e anche non dormo abbastanza, quindi necessita una compensazione pomeridiana un po' troppo invasiva della routine normale

3-Il pisolino non riesco a togliermelo, se posso. Se sono in laboratorio o in istituto, certo, non lo faccio. Ma in quell'intervallo di tempo i lavori "di grande attenzione" non li faccio. Controllo la posta, faccio cose leggere...Ma ditemi chi dopo pranzo "non è rincitrullito almeno per un'ora". C'è un flusso maggiore di sangue allo stomaco, questo è il motivo. Se si mangia "pesante" peggiorano le cose.

4-C'è un farmaco che conosco che svolgerebbe il lavoro egregiamente, antico, molto utilizzato per la schizofrenia (quelli che "sentono le voci", vedi Nash, il premio Nobel), ma io non sono schizofrenica, funziona per la fase acuta di crisi tipo le mie, quando subentra "il delirio", e sei in un universo parallelo, chiuso nel tuo mondo. Peccato che lavora sui recettori D2 della dopamina (e non solo quelli) altera la memoria, la capacità di apprendimento, l'attenzione, la capacità di fare le cose normali della vita (lavarsi vestirsi tenere in ordine, godere della normalità), almeno questo è quello che succede a me. Un mio collega schizofrenico che lo prende se la cava egregiamente e non mi pare abbia i problemi che questa cosa da a me.

Quindi la cosa più saggia che mi sembra possibile è portare pazienza con me stessa, ci sono stati 2 anni di COVID che ci hanno un po' "sbalinato tutti", carenza di attività fisica e luce solare cibo abbondante, quarantene...riorganizzazione del lavoro, socialità virtuale...
Forse un po' di pazienza e tolleranza la dobbiamo avere tutti con noi stessi e con gli altri.

Forse la "mia cosa" si risolverà spontaneamente con il tempo, riprendendo una attività "più normale".

Però se io mi sveglio "extra orario canonico" e mi sento "bella fresca" riesco a lavorare bene, sono molto concentrata e motivata, mi dispiacerebbe non poterlo fare, perchè in quel frangente sento di "dare il meglio di me" e sprecare in altro questa risorsa mi pare "un crimine". Poi magari in orario canonico sono lontana da questo "stato di grazia", facendo magari meno e peggio e con più difficoltà.

Certo che ci sono e mi faccio trovare anche in orario canonico, magari se c'è impellenza via whatsapp...ma in fondo non psichiatra "mi ha quasi proibito" assicurandomi che la stessa cura che lui ha con me l'avrebbe avuta anche con "i miei amici" più deboli.

Tornando al dunque:
-A me piacerebbe certo svegliarmi alle 5 e cominciare alle 6 ma:

1-I sonniferi tradizionali non ci riescono (se non prendo sonno per ansia come ieri sera, aiutano, ma non prolungano la durata del sonno oltre quella tipica)

2-Andare a letto più tardi, magari con l'aiuto di un caffè verso le 18, fa solo peggio, adesso come adesso, perchè mi sveglio alla stessa ora la mattina e anche non dormo abbastanza, quindi necessita una compensazione pomeridiana un po' troppo invasiva della routine normale

3-Il pisolino non riesco a togliermelo, se posso. Se sono in laboratorio o in istituto, certo, non lo faccio. Ma in quell'intervallo di tempo i lavori "di grande attenzione" non li faccio. Controllo la posta, faccio cose leggere...Ma ditemi chi dopo pranzo "non è rincitrullito almeno per un'ora". C'è un flusso maggiore di sangue allo stomaco, questo è il motivo. Se si mangia "pesante" peggiorano le cose.

4-C'è un farmaco che conosco che svolgerebbe il lavoro egregiamente, antico, molto utilizzato per la schizofrenia (quelli che "sentono le voci", vedi Nash, il premio Nobel), ma io non sono schizofrenica, funziona per la fase acuta di crisi tipo le mie, quando subentra "il delirio", e sei in un universo parallelo, chiuso nel tuo mondo. Peccato che lavora sui recettori D2 della dopamina (e non solo quelli) altera la memoria, la capacità di apprendimento, l'attenzione, la capacità di fare le cose normali della vita (lavarsi vestirsi tenere in ordine, godere della normalità), almeno questo è quello che succede a me. Un mio collega schizofrenico che lo prende se la cava egregiamente e non mi pare abbia i problemi che questa cosa da a me.

Quindi la cosa più saggia che mi sembra possibile è portare pazienza con me stessa, ci sono stati 2 anni di COVID che ci hanno un po' "sbalinato tutti", carenza di attività fisica e luce solare cibo abbondante, quarantene...riorganizzazione del lavoro, socialità virtuale...
Forse un po' di pazienza e tolleranza la dobbiamo avere tutti con noi stessi e con gli altri.

Forse la "mia cosa" si risolverà spontaneamente con il tempo, riprendendo una attività "più normale".

Però se io mi sveglio "extra orario canonico" e mi sento "bella fresca" riesco a lavorare bene, sono molto concentrata e motivata, mi dispiacerebbe non poterlo fare, perchè in quel frangente sento di "dare il meglio di me" e sprecare in altro questa risorsa mi pare "un crimine". Poi magari in orario canonico sono lontana da questo "stato di grazia", facendo magari meno e peggio e con più difficoltà.

Certo che ci sono e mi faccio trovare anche in orario canonico, magari se c'è impellenza via whatsapp...ma in fondo non faccio mica "servizio al pubblico", faccio il semplice ricercatore. Non dirigo un laboratorio. Lavoro con un piccolo gruppo ben

faccio mica "servizio al pubblico", faccio il semplice ricercatore. Non dirigo un laboratorio. Lavoro con un piccolo gruppo ben organizzato.

Cosa posso chiedere io al direttore? Queste sono le mie motivazioni, strettamente personali...anche sì lavorative, nel senso che sento che scatta la molla salto giù dal letto prima dell'alba e mi metto all'opera. E bene assai.
Certo che se vado a Padova in laboratorio rispetto gli orari di servizio.

A me piacerebbe essere libera di assecondare queste mie "inclinazioni" del periodo, data la bontà dei propositi.
Io non lo so, e nessuno può saperlo, quanto durerà questa routine, nemmeno il mio psichiatra che è un grande della materia, seppur solo quarantenne o giù di lì. Certo che non mi darebbe mai l'antidelirante per mettermi in fase rendendomi una larva umana o quasi.
Ho paura che sei io non lavoro e faccio altro aspettando le 6 poi spreco tempo prezioso e non riesco più a fare bene né quello che devo, né a fare l'orario di lavoro. Sprecherei il meglio di me.

Quelli con la "mia malattia" non sono pochi, e del passato ve ne sono molti ed hanno fatto molte cose egregie. Avevano tutti però molta libertà d'azione. Avevano vite più "difficili" della mia attuale-grazie al litio ben usato-e spesso hanno fatto una fine infausta, perchè purtroppo la scienza era ancora troppo indietro.
Essere malati, di una malattia genetica non è un vanto. Però studi dicono che per la peculiarità di questa patologia, fatta di accelerazioni e rallentamenti, di buio e di luce-come per tutti, ma per questi malati il triste lo è di più e la gioia pure. A me il litio ha salvato la vita. E "ci sono arrivata" dopo tante difficoltà. Smorza i toni troppo accesi di chiari e di scuri, che rischierebbero di schiacciarti o farti perdere il senso del limite.

Io sono solo “una povera crista”, ma malati come me tra i tanti vi erano Van Gogh, Tolstoj, Pasternak, Lord Byron, credo pure Churchill se non ricordo male...ma sono tantissimi, tutti un po’ estrosi...ma le loro belle cose le sono riuscite a fare, nonostante tutto. Anche tante piccole-grandi follie, certo sì...se ci fosse stata la medicina pronta si sarebbero risparmiati anche un bel po’ di guai...

Così, insomma io penso di aver finito le argomentazioni in mio suffragio.

Se fosse possibile, vorrei essere accontentata e che tu Paola mi suggerissi come devo agire per fare una richiesta formale opportuna al direttore di autorizzazione al “lavoro notturno”

Io mi sono “confessata” meglio che potevo. Attendo vostre notizie,
Buone cose ed un caro saluto
Barbara

18 luglio 2021 07:21
Caro Dr. Zonta,

Questo non posso fare a meno di mandarglielo.
Ci si vede la settimana prossima. Spero abbia passato delle buone vacanze ristoratrici.

PS: Io e Diego abbiamo usato la crema una volta sola...odiamo spalmarci di creme entrambi...abbiamo preso il sole sotto l’ombrellone con qualche risultato comunque...

h4, 7h06 BB 41, +4 notturno, barre gialle fin dopo le 24

Ieri fu "il mio sabato del villaggio" tempo uggioso, ma spiaggia con mamma a tutti i costi. Volevo staccare. Qualche goccetta di pioggia, ma transiente. A mamma ho portato il mio lettino del brico di molti anni fa, io mi sono stesa sulla sabbia, certo con stuoia ed asciugamano. Così ho ordinato su amazon un lettino da spiaggia anche per me, però azzurro e non blu. Speriamo bene-certo che se non mi piace il "tessuto" glielo mando indietro, perchè non sono riuscita a capire dalle foto. Dovrebbe arrivare da Adriana verso il 28. Basta che in tutto ne abbiamo almeno 2, tanto in genere quello è il numero medio di frequentazione della spiaggia. Tornando a casa abbiamo incontrato anche quella "famiglia meticcia", con la quale in un certo senso avevo familiarizzato il sabato che Diego non c'era, miei vicini di ombrellone al Terrazzamare-sono di Verona, in genere fanno il fine settimana, e si sono organizzati per la spiaggia libera anche loro. Il papà mi ha detto "domani siamo qui anche noi, oggi per via del tempo abbiamo saltato, ci vediamo". Siamo tornate dalla spiaggia verso le 19-tardi per me-abbiamo fatto la spesa, ed io avevo veramente fame. Pollo arosto e coste lessate. Ed un pezzetto di tramezzino al granchio, in offerta ad 1 euro. Tornando così tardi ho detto a mamma che la doccia la rimandavamo al dopocena, in realtà io poi non ce la facevo proprio, ho asciugato alla buona i capelli e sono andata a letto "salata", tra le lamentazioni di mia mamma per questo e perchè le

avevo lasciato da sistemare la cucina...ma come ho detto per me era troppo tardi per farcela ad agire diversamente, l'ho detto anche a Diego e Diego lo sa e ci organizziamo. Solo che ieri il sole è uscito tardi-abbiamo fatto anche il bagno in mare con mamma per mano, che è stata travolta da un'onda...e chiamava aiuto, ma il suo braccio era saldo nella mia mano...ero già riuscita, grazie anche al colpo di un'altra onda, a tirarla in piedi, quando è arrivato il bagnino e l'ha condotta fuori, dicendole "queste onde non sono per lei". Io poi, non volevo tornare a casa per pranzo, volevo portare a mamma un trancio di pizza in spiaggia e restare lì a rilassarmi-con Diego quando non si hanno a disposizione molti giorni si fa così, poi nel tardo pomeriggio si torna, ci si lava, si prepara la cena e quant'altro-ci si satura di spiaggia più in fretta. Invece mamma no, voleva la pasta. Io ad un certo punto, ho accettato-solo perchè volevo ordinare da PC il lettino anche per me. Così mamma ha messo nel pomodoro una quantità industriale di burro, abbiamo finito la poca peperonata che era rimasta, con una costicina a testa, di quelle

finito la poca peperonata che era rimasta, con una costicina a testa, di quelle avanzate. Ovvio, pisolino-dal quale non mi sarei più alzata, se non fosse che mamma continuava a chiamarmi. Saranno state le 14.15. Siamo partite per la spiaggia in auto, e dato il tempo c'era parcheggio, ed ho avuto la peperonata sullo stomaco per ore ed ore, senza riuscire a chiudere occhio. Ho chiamato Zio Angelo, Agnese, Diego, poi zio di nuovo con la rassicurazione di Agneseavanzate. Ovvio, pisolino-dal quale non mi sarei più alzata, se non fosse che mamma continuava a chiamarmi. Saranno state le 14.15. Siamo partite per la spiaggia in auto, e dato il tempo c'era parcheggio, ed ho avuto la peperonata sullo stomaco per ore ed ore, senza riuscire a chiudere occhio. Ho chiamato Zio Angelo, Agnese, Diego, poi zio di nuovo con la rassicurazione di Agnese che per un problema reumatico come il suo "la giusta dose di cortisone" sistema il tutto, e con la dritta di Diego che Gusi è l'unico reumatologo all'ospedale di Bassano e che quindi con un'impegnativa urgente non serviva che chiedesse visita privata da lui, e che era lui che curava i ricoverati, quando Silvio era stato all'ospedale l'ultima volta, e che i medici di base, seppur specializzati, "non hanno la pratica". Si è un po' rasserenato e mi ha ringraziato, visto che era un po' avvilito. Almeno nel mio stomaco in rivolata sono riuscita a fare qualcosa di buono. Mamma ha voluto anche il gelato e mi ha fatto correre al carrettino, mi ha detto che era il primo che mangiava qui al mare, perchè Paolo non

voleva mai, coi suoi pallini del dimagrimento. Ho sentito anche Silvia (Dinale), che dato il tempo mi ha informato che sarebbe rimasta a casa a leggere con Giorgia. Mi ha anche proposto una rappresentazione teatrale comica alla darsena, dopocena, ma io le ho detto subito che non ce l'avrei fatta, avevo bisogno di staccare la spina e di andare a dormire, che non ero ancora pronta ad affrontare il dopocena e a perdere ore di sonno che poi non sarei riuscita a recuperare, visto che poi mi sveglio sempre alla solita ora. Ha provato ad insistere un po', ricordandomi che quella volta con Paolo ce l'avevo fatta, ma le ho spiegato che se non l'avessi fatto mio fratello mi avrebbe trucidato, ed in più che era quasi un'occasione unica per stare un po' assieme, che adesso ne avevamo anche di diurne, e che poi mi era costata molto, visto che non ero riuscita ad alzarmi un po' più tardi.

La mattina io Giorgia e Silvia eravamo andate al molo dei cigni, e ci eravamo fermate anche ad un baretto al ritorno a prendere il caffè (Giorgia spremuta). Ci abbiamo messo parecchio perchè abbiamo parlato molto di Tolstoj (Silvia sta leggendo con passione Anna Karenina) e lei non ci poteva credere che era bipolare pure lui. Le ho detto che i testi specialistici lo confermano, sulla base dell'agire della sua vita, e dall'analisi dei suoi scritti. Abbiamo scoperto assieme che in Anna Karenina Tolstoj "faceva fare ai personaggi", cose che "aveva fatto lui"-io portavo esempi concerti del suo agire, lei le sue competenze letterarie, ed alla fine mi ha dato ragione. Le ho detto che un po' tutte queste persone con tale patologia, dagli studi non hanno particolari anormalità-hanno anche periodi di normalità intercalati-ma il dolore che sentono è di intensità fuori del normale, così come la gioia. Cercano tutti di "cambiare il mondo", per starci dentro un po' meglio pure loro. Lo avevo sperimentato sulla mia pelle, e adesso con le cure giuste, queste battaglie le avevo abbandonate. Avevo recuperato continuità-e abbiamo ricordato i tempi del liceo e la mia modalità discontinua nello studio che Pan criticava con ironia ed un po' di tenerezza, forse-ed i picchi ora si erano smorzati, sia di dolore sia di entusiasmi. Che purtoppo per anni mi avevano propianto assieme anche farmaci per la schizofrenia con continuità, che mi dannavano la vita e ai quali mai smettevo di ribellarmi-che il mio attuale psichiatra mi ha spiegato vanno usati su un caso come il mio solo per lo stretto necessario e come ultima spiaggia, nel caso non si fosse riusciti a smorzare la fase eccitatoria in tempo con il litio ben dosato, e che quest'ultimo una volta subentrato il delirio non sarebbe

stato capace di smorzarlo. Al molo abbiamo fatto delle foto di noi, e Silvia mi ha detto che Diego le "aveva raccomandato di darmi un'occhio"(se davo di matto, iho inteso io) , e che l'avrebbe mandata a Diego. Diego poi la sera al telefono mi ha detto che questa cosa se l'era inventata lei...io gli ho detto che forse, dato quello che aveva capito di me aveva i rimorsi per come si era comportata con me nel 2015. Forse anche per questo sono arrivata a sera molto provata, con la testa come un'anguria, tanti sono stati i discorsi fatti, tanto il contrasto con il loro comportamento superficiale e menefreghista nei miei confronti in tanti anni di fragilità, nel quale pure io soffrivo di terrore ed ignoranza, ed ignoranza e terrore l'abbiamo "vissuto assieme", si fa per dire, visto che la loro famiglia ha risolto il tutto con l'evitamento di me-Diego solo nelle fasi delle crisi, ma all'ospedale no, non mi ha abbandonato mai, a perte nel 2014, che è stato 15 giorni senza venire a trovarmi, e gli infermieri, quando è arrivato hanno chiesto a me il permesso di farlo entrare. Con Silvia lungo il mare, sembrava che tutti i fatti dolorosi di tanti anni non fossero mai esistiti-è stato bello vivere il presente così, ma il mio subconscio piangeva e ribolliva in sottofondo. E alla fine ero stremata cerebralmente. Sentivo lo sfinimento mentale, penso che il motivo sia quello appena addotto.

Poi quella dannata pastasciutta indigeribile, quella peperonata...ed il pomeriggio in spiaggia in cui mi è pesato molto ascoltare mamma-e cercare di controbatterla- che parlava sempre delle stesse cose irrisolvibili-il passato non si cambia, nè i dolori che furono-ed io a dirle "ti prego mamma, apprezza quello che hai e smettila di prendertela e soffrire per quello che non puoi cambiare, per quello che non puoi avere, la vita è quella che è e bisogna anche rassegnarsi che non si può avere tutto quello che si vorrebbe, certe cose non le decidiamo noi". Il suo costante problema è quello di non avere una discendenza diretta, di non essere nonna, di aver lavorato e sacrificato tanto e quasi tutto-e per chi?- Cerco di accompagnarla a vivere piacevolmente il presente, di coccolarla, di assecondare fulmineamente ogni suo desiderio (magari anche di mia iniziativa di comprarle un costume nuovo o /e un prendisole) (ovviamente mi critica perchè magari spendo soldi-ma poi è contenta, se sono cose personali sue i soldi me li restituisce anche, per il resto si tratta di piccole cose utili: l'ombrellone più grande, come quello dei vicini...), di trovare altre prospettive-dandole degli spunti...ma ci vuole il suo tempo...ad un certo punto, il suo cervello, quando è cotto a

puntino "ha l'illuminazione" e queste sue nebbie oscure si dipanano un po'.

Ogni tanto (anche ieri in spiaggia ovviamente) mi parla pure del suo anello di rubini di gioventù, che diede a sua mamma perchè aveva lasciato il ragazzo che glielo aveva regalato e lui non lo aveva voluto indietro-andato perso- e del suo pentimento di averlo dato a sua mamma...o di quella volta che un'oreficeria stava chiudendo e aveva un anello che le piaceva tanto e che non ha avuto il coraggio di comprare perchè era piuttosto costoso...e lei non aveva una nipote a cui lasciarlo dopo morta...Cristo! Sempre la solita storia. Io le ho detto che non ho la possibilità economica di regalargliene uno, ma che lei ce l'ha di comprarselo, ma lei adduce sempre la questua di che ne sarà dell'anello dopo la sua morte! La risolverò questa faccenda dell'anello. Mi ha esasperato. E' da una vita che mi esapera. Io adesso come adesso ho il conto che piange, dopo aver comprato la casa ed il necessario per viverci comodamente. Sì ho comprato una batteria di reggiseni e mutande, ma si piglieranno i soldi dopo che mi sarà arrivato lo stipendio il 25, per cui sono in una botte di ferro, ho qualche centinaio di euro di margine comunque. Diego lo sa e se la gode, ed i 1300 euro che mi deve me li darà con comodo...ma comunque mi comperava lui la bistecca in vacanza e pagava tutto lui...meno male...

Dovevo tornare a casa per il vaccino covid seconda dose domenica scorsa...ho indossato un completino intimo, magari non il massimo della comodità (se devi piegarti e fare l'orto per esempio), ma che valorizzava molto il decoltè e mi sono fatta vedere da mamma, perchè apprezzasse il bel risultato che avrei presentato a Diego: si è messa a piangere! Mi ha detto: "ma come ho vissuto io?! Io il reggiseno me lo facevo con una pezzetta..." Ed io "mamma, erano altri tempi...molti facevano così...ma ci penso io, hai tutti i reggiseni uguali, tutti con lo stesso difetto-è questione di modello, l'elastico sotto il seno poi si piega e ti fa irritazione...la Lovable aveva smesso di produrli e c'è stata una ribellione generale delle donne della tua età, così li ha rimessi in produzione...erano gli unici che "non schiacciavano" e facevano il seno a punta come alla moda della vostra gioventù" "Ti prendo io un reggiseno bello e comodo come uno che ho trovato io, la forma è bella e sostiene bene, guarda...puoi anche fare l'orto" Si è tranquillizzata, la taglia che ho ordinato era sbagliata di poco, l'ho rispedito e mi sono fatta mandare quello giusto. Da casa le ho portato poi un reggiseno che avevo doppio,

non "da orto" che a me era grande, e che quella volta non ebbi la forza di rispedire indietro, ed ordinai quello giusto. Tutto fru fru. L'ha indossato immediatamente e gioiosamente, le andava bene, e poi vestita è venuta a farsi vedere da me dicendomi "ma guarda che tettine che mi fa!" Certo, un po' ballerino, ma fantasioso e carino. Almeno questa tristezza sono riuscita a cancellargliela. Le ho spiegato, che come avevo spiegato a Diego, quando ero ragazza i negozi di intimo tenevano solo taglie piccole, molto piccole. Forse la moda e la chirurgia estetica hanno cambiato le tendenze ed al giorno d'oggi, come ho scoperto, ce ne è per tutti i gusti a prezzi accessibili. Poi quel che avevo nel cassetto era abbastanza vetusto, ok, buono per la montagna, ma che faceva parte tutto della categoria "minimaizer" cioè che schiacciava e appiattiva anzichè dare un po' di valorizzazione e di "design", come lei stessa mi aveva sempre fatto constatare "che mi stavano male sotto i vestiti"...

Anzi una cosa adesso la faccio: questa questua dell'anello in qualche maniera la risolverò! Conosco un sito internet di una gioielleria più che onesta, scoperta durante la crisi d'autunno dell'anno scorso, dove mi ero ordinata un anello di fidanzamento per me su misura con incisione...carini che rinsavita in tempo, ho disdetto e mi hanno restituito i soldi. Accettano anche il reso. Però lo sceglierò con mia mamma (prima dò un occhio io) e ci farò incidere "tua figlia", magari chiedo a mio fartello e ci incidiamo "i tuoi figli"...no no, mi arrangio, piuttosto lo faccio pagare a mia mamma, tanto il pensiero ce l'ho avuto io. No. Mamma la tengo all'oscuro, è troppo contrastata in se stessa. Ho buon gusto ed una certa competenza in materia gemmologica. Scelgo io, a mio gusto, così le dico che "dopo morta lo lascia a me". Se avrà qualcosa da dire le dico che ho voluto scegliere io per poi ereditare!

18 luglio 2021 08:38
Ho trovato l'anello per mia mamma.
Ne ho visionato 2000 modelli circa.
Adesso ci penserò a come misurarle il dito, e mi sentirò con la mia consulente in banca, perchè mi toccherà chiedere un prestito. Io per me stessa non impegnerei soldi in una cosa del genere, ma è da veramente troppo tempo che questa storia va avanti e mi sfinisce, senza una soluzione.
Mi ci vogliono un po' più di due stipendi. Ma purché lei sia contenta, e non ne parli più, con calma lo farò. Ci faccio incidere "Barbara, tua figlia" dentro.
Poi piace pure a me, quindi no problem. Le dico che ho intenzione di ereditare io.
A presto,
Barbara

25 luglio 2021 06:06

Caro Stefano,

Paola ed il mio psichiatra leggono in copia,

Volevo scusarmi per quel paio di mail “personali” in cui ho messo il mio psichiatra in "copia segreta”, e poi te l’ho detto, ma dopo. Non lo faccio più, promesso. E’ stata codardia la mia, avevo paura che tu ti mettessi in tensione. Come il mio psichiatra, anche tu sei una persona molto importante nel mio destino esistenziale e professionale, senza di te, non avrei avuto neppure i mezzi minimi necessari per lavorare, così come il “benessere lavorativo” adatto a me.

Piccola conquista: stamattina mi sono svegliata/alzata alle 5! Prendendo sonno prima delle 20. Ho fatto una camminata in montagna con Diego, scegliendo quella più facile a mio avviso, ma senza allenamento alcuno: ci ho messo 3 ore a fare la salita che di solito facevo in 2, alla meta non si poteva nemmeno arrivare col pensiero, e a pochi passi dalla fine del sentiero di ritorno (che non farò mai più) ho pure piantato il cocuzzolo della testa con tutto il peso dello zaino sopra (facevo ridere!) sul bordo sicuro del sentiero-in mezzo all’erba per fortuna...e non riuscivo più a rialzarmi tutta così curvata. Mi ha tirato su Diego.

Morale della favola: devo cercare di stancarmi un po’ di più fisicamente anche nel quotidiano. Mi sono iscritta ad un corso online di crescita personale su movimento ed alimentazione, tenuto da un farmacista che si fa capire, dopo aver visto il demo, dovrebbe aiutare anche questo.

Morale della favola della Ccn: il mio psichiatra oltre alle conoscenze sue deve conoscere anche le persone “che ha per le mani”, per capire se ci sono degenerazioni nei discorsi che fanno, nei loro pensieri e ragionamenti. E’ il mio psichiatra da questa primavera quindi siamo freschi di conoscenza sebbene io mi sia sempre impegnata a fargli pervenire le informazioni che mi parevano importanti prima della visita, per non perdere un secondo con lui, e “centrare i punti”, facendo discussione più che racconti. Lo vedo martedì con le analisi di lunedì.

Buone Cose a tutti, Barbara

25 luglio 2021 09:15

Caro Stefano,

Il mio psichiatra legge in copia, non si sa mai tu abbia bisogno delle sue coordinate. (Speriamo di no!)
Quello di scrivere le mail con copia segreta, a pensarci è una cosa bruttissima. Te lo riaffermo, non lo farò mai più, per nessun motivo. E’ stata l’unica volta che l’ho fatto, e poi te l’ho comunque detto.
L’ho fatto perchè tu non ti impressionassi o non ti sentissi a tuo agio. Così, senza doppi fini, ma nel mio "esame di coscienza” ho sbagliato di brutto.

Tanto mai questo Ccn lo farei con questioni di istituto o lavorative, mai e poi mai. Il mio psichiatra lo sa, che anche se sono alla frutta su questioni morali non sgarro. Tuttalpiù mi sono data alla beneficienza, o a dar spazio libero a fantasie strampalate, ad acquisti “incongrui”, come li chiama Diego etc. Non ho mai fatto del male ad una mosca, o messo in piazza affari altrui importanti. Mi rimane per fortuna sempre un fondo di raziocinio profondamente radicato fino in fondo all'anima.

Mi è venuto in mente che mi pare l’anno scorso, quando ero alla frutta, avevo in mente un progetto di ricerca strampalato, sulle “sonorità terapeutiche” e ti ho scritto in copia con altre persone che volevo partecipassero...tu mi facesti notare che non dovevo mettere in copia queste persone pressoché sconosciute...e avevi ragione, e mi scuso ancora con te, ma purtroppo “ero già con un piede nel mio universo parallelo”, forse anche con tutti e due...

Ti prego, scusami ancora, e se puoi perdona questa mia azione, ciao Barbara

Stefano!
Ho riletto quello che ho scritto!!!
Le coordinate del mio psichiatra sono nel caso tu abbia da chiedergli spiegazioni sul mio conto! Non per il tuo stato di salute, che è perfetto!
:)
B

29 luglio 2021 07:15

all'alba sono stata su un'oretta, e poi ho dormito altre due ore buone, avevo un mall di testa da stanchezza. La situazione non è cambiata di molto per la frequenza cardiaca a riposo, quasi la stessa, idem tutto stress, idem body battery inchiodata a 5/100. Psicologicamente stavo bene anche prima di aumentare il dosaggio del Resilient di mezza pastiglia, ma avevo cicli di carico- scarico della body battery comprensibili, per la prima volta nella mia vita(l'orologio lo tengo d'occhio da più di un anno).
Resto ai suoi pareri. Se vuole una litiemia, penso che l'ospedale più vicino sia a S. Donà di Piave, ma prima mi informo se fanno questo esame e se per caso ci fosse un punto prelievi più vicino.
Mi sento il cuore che va come un tamburo, e anche stanca di testa in un certo senso.
Grazie
Barbara

29 luglio 2021 07:28

L'ospedale di Portogruaro ha un punto prelievi a Caorle, su prenotazione telefonica, alle 8 aprono il CUP e chiedo se sarebbe possibile farla domani mattina (se sono fortunata), ho ritrovato l'impegnativa che mi aveva fatto Diego e che non trovavo più. Le faccio sapere,
Barbara

29 luglio 2021 08:48
Domani mattina faccio la litiemia. Così ha il dato.
Spero di avere i risultati prima delle 17, così riesce ad averli subito.

Stasera il Carbolithium lo prendo al solito, domattina Resilient no, dopo le analisi. Attendo il suo consiglio se prendere Resilient 1 e 1/2, oppure 2.

29 luglio 2021 09:04

Grazie mille dr. Zonta, provo a seguire i suoi consigli.
Comunque la litiemia domattina la faccio, e poi anche tra una settimana. Sono stati troppo gentili a forzarmela per domattina, così soddisfo anche la mia curiosità. Anche la volta scorsa l'avevo fatta a pochi giorni ed era a 0.8, e dopo un mese era a 0.7. Io non mi sento agitata, almeno coscientemente...è il cuore che batte assai.

La tengo aggiornata Grazie
Barbara

Il giorno 29 lug 2021, alle ore 08:55, Filippo Zonta <filippo.zonta-> ha scritto: Cara barbara,

Grazie mille dr. Zonta, provo a seguire i suoi consigli.
Comunque la litiemia domattina la faccio, e poi anche tra una settimana. Sono stati troppo gentili a forzarmela per domattina, così soddisfo anche la mia curiosità. Anche la volta scorsa l'avevo fatta a pochi giorni ed era a 0.8, e dopo un mese era a 0.7. Io non mi sento agitata, almeno coscientemente...è il cuore che batte assai.

La tengo aggiornata Grazie
Barbara

Barbara Federica Scremin
Ricercatore IOM-CNR
Istituto Officina dei Materiali
Area Science Park - Basovizza
Edificio MM, Strada Statale 14 Km 163,5 I-34149 Trieste (Italy)
scremin@iom.cnr.it

328 2097825

barbara.scremin@cnr.it barbarafscremin@gmail.com

Indirizzo per le consegne (Telelavoro) Barbara Federica Scremin
Presso Agenzia Rosselli
Via G. Da Verrazzano n. 74

30021 Caorle (VE)

Il giorno 29 lug 2021, alle ore 08:55, Filippo Zonta <filippo.zonta-> ha scritto:

Cara barbara,

ti rispondo sinteticamente per punti:

- lascia perdere quello che dice il garmin perchè ti stai lasciando troppo condizionare da barrette, body battery e tutto il resto, contano di più le tue sensazioni e impressioni soggettive ("ora mi sembra di sentirmi bene")
- controllare ossessivamente cosa dice il garmin ti fa preoccupare, determina una reazione ansiosa che tende a far persistere la tachicardia (già mentre scrivevi, e quindi ti sei distratta, si è abbassata spontaneamente)

- non mi risulta che il litio determini tachicardia (soprattutto in chi lo assume da tempo)
- non ha senso ripetere la litiemia dopo pochi giorni, ma conviene aspettare almeno una settimana dall'incremento posologico per avere un valore attendibile
- se ti senti agitata prendi un po' di En e non il Polase (a meno che tu non abbia sudato molto)

Tienimi aggiornato, un saluto

Il giorno gio 29 lug 2021 alle ore 04:36 Barbara <scremin@iom.cnr.it> ha scritto: Caro Dr. Zonta,

Sono un po' preoccupata. Stamattina mi sono svegliata con una body battery di 5/100, ho perso 14 punti solo nel riposo notturno, che mi è parso buono. Il livello di stress (barre gialle alte) alto c'è stato anche dopo la mezzanotte dove di solito le barre sono blu e basse, e qui si ricaricano le energie. Il diagramma dello stress dice 70, piuttosto alto, ed ho portato una frequenza cardiaca a riposo (min) di 85 bpm, contro i 75 a riposo che porto di solito. Potrebbe essere questo il motivo principale. Sul diagramma a 7 giorni, ho avuto un crollo tipo dopo la camminata in montagna.

5/100 li avevo per giorni e giorni irremovibili quando avevo "poco litio" tempo fa. (Portammo 1 e 1/2 Resilient diurno, 2x300mg Carbolithium serale: litiemia a pochi giorni 0.8, ad un mese 0.7) Ma allora soffrivo psicologicamente, ora mi sembra di sentirmi bene. (2x Resilient mattutino, 2x300mg Carbolithium serale; litiemia incognita)
Per non sapere né leggere né scrivere ho appena preso una busta di Polase, visto che la prima volta che presi il litio anni fa portai anche tutta la notte una frequenza cardiaca di 110 e più di media tutta la notte, mi rivolsi al pronto soccorso la mattina, verificarono la cosa, fecero un ECG, e mi fecero una flebo di elettrolitica senza glucosio, la frequenza cardiaca tornò a norma ed il problema non si ripropose più.
Ecco, mentre le scrivo la frequenza cardiaca è già passata a 75 bpm.

Oggi lavoro-lavoro tranquillo, ieri ho avuto il viaggio per venire a Porto, con il suo trambusto che odio, e mia mamma che mi aspettava con le lavatrici da fare e svariate sue richieste, che non avevo né forza né voglia di soddisfare- farò, (solo il pensiero mi ha alzato la frequenza cardiaca...)
Di solito lavorare in pace mi dà tranquillità, più che dormire quando non ne ho voglia più, e secondo l'orologio "riposo", più di quando faccio il pisolino.

29 luglio 2021 15:51
110/69. Dormito fino alle 15.30, nonostante il fastidio iniziale di sentirsi il cuore così.
In ogni caso vado alle analisi domattina.
B

29 luglio 2021 19:40
Domani analisi del litio, Gliele faccio avere spero entro la sua giornata lavorativa.
Certo che se ancora il cuore è così (nonostante 20 en) due resilient domattina non me la

sento di prenderli, sarà antiscientifico forse dal suo punto di vista, dal mio è “empirico-come sto” ma potremmo fare, litiemia alla mano un’altra prova:
-qui in farmacia hanno una scatola di carbolithium da 150mg, potrei eventualmente aggiungerla ai 2x300mg serali e vedere come va. In ogni caso è bene averla a portata di mano. Quindi fare una litiemia così.
-Diego domattina mi manda la ricetta inclusa la prescrizione di un’altra litiemia che farò presto comunque, qui a Caorle con 1+1/2 Resilient mattutino e serale 150+2x300mg eventualmente. Vediamo come sto domani, decideremo.
Oramai il resilient sta calando, L'ho preso alle 3 o giù di lì stamattina, ho appena preso 2x300mg carbonato
A domani
Barbara

30 luglio 2021 04:39

4.9 Sovradosaggio
In caso di sospetto o presunto sovradosaggio procedere con urgenza alla determinazione dei livelli plasmatici di litio.
La maggior parte dei casi di intossicazione da litio si verifica come complicazione di una terapia a lungo termine ed e' causata da una escrezione ridotta del farmaco dovuta a una serie di fattori che includono disidratazione, deterioramento della funzionalita' renale, infezioni e assunzione contemporanea di diuretici o FANS (o altri farmaci - vedere par. 4.5).
Le manifestazioni cliniche precoci sono aspecifiche e possono includere apatia e irrequietezza confondibili con modificazioni dello stato mentale derivanti dalla patologia depressiva del paziente. In caso di intossicazione grave, i principali segni sono cardiaci, con alterazioni dell'ECG, e neurologici: vertigini, turbe della vigilanza, iperreflessie, coma vigile. La comparsa di questi sintomi impone l'arresto immediato del trattamento, il controllo urgente della litiemia, l'aumento dell'escrezione del litio mediante incremento dell'alcalinita' delle urine, la diuresi osmotica (mannitolo) e l'aggiunta di sodio cloruro. A partire da una litiemia di 2,0 mEq/l non esitare a praticare una emodialisi o una dialisi peritoneale. Si consiglia un attento monitoraggio della conta leucocitaria in tutti i casi di sovradosaggio da Litio.

Io tra un po’, vado al pronto soccorso, il prelievo me lo faranno loro e qualcosa mi faranno. Tra giornata e notte mi sono presa 40 gocce di en, ed il mio cuore va come facessi salita di montagna (anzi, la freq. cardiaca max di quel giorno era pure più bassa della max di ieri, 138bpm) 120 bpm per mettere in tavola 2 piatti vuoti. 87 bpm min notturna di stanotte.

Anche se a lei non piace allego un link che spiega la body battery-che è solo un riassunto dell’andamento generale di tutti i parametri (cuore-stress-qualità del sonno- attività fisica) rilevati dall’orologio.

https://www.garmin.com/it-IT/blog/5-motivi-body-battery-bassa/

Adesso è inchiodata da giorni a 5/100 a ragion veduta, ma la causa è un forte stress fisico -lo dicono tutti gli altri parametri, specialmente quelli cardiaci.
Qualche tempo fa era a 5/100 inchiodata pure, ma la mia sofferenza era mentale - e con un incremento del carbolithium serale tutto si mise magicamente a posto, incluso il mio umore, inteso come ipersuscettività agli eventi dolorosi (zia vipera a pranzo etc.) Le dissi in seguito “che le miserie del mondo mi sembravano più tollerabili”.

Mentre le scrivo il mio battito cardiaco è indipendente da questa azione, e dai miei pensieri. E’ dominato da “altre forze”, meno sottili. Ieri non sono riuscita a lavorare, concentrarmi mi era troppo difficile, ho cazzeggiato al computer cerca di sollievo.

La tengo aggiornato Gazie
Barbara

Ps. Prepongo che io non voglio insegnarle niente, sia ben chiaro. Sono io che imparo da lei. Ma tutto quello che ho lo condivido con lei. Il controllo della mia malattia è una battaglia che combattiamo assieme.

Barbara Federica Scremin

30 luglio 2021 09:12
Caro Dr. Zonta,

Alle 5 di stamattina sono stata al pronto soccorso di Caorle, ma non sono stati in grado di fare un prelievo per il litio e poi passarlo ai colleghi del punto prelivievi, né un ECG, né stimolare come da Gazzetta ufficiale che le ho mandato la diuresi-ho detto loro che avrebbero sistemato tutto con una flebo di elettrolitica senza glucosio, come avevano fatto anni fa a Bassano.

Alle 7.30 ho fatto il prelievo lì di fianco per la litiemia (dopo aver urinato due volte notevoli volumi-e qui si vedeva anche sulla frequenza cardiaca qualche piccolo risultato)-quindi ci si aspetti pure un valore sensibilmente inferiore di litio rispetto alle 5 di mattina.

Alle 8, che c'era il cambio di turno, sono ritornata in PS a chiedere ECG + flebo, che avrei così preso la terapia "che non mi faceva male" (1+1/2 e NON 2 di Resilient mattutino), ma mi hanno detto che avrei dovuto aspettare per ore il medico, che era uscito in codice rosso. All'ospedale di Portogruaro c'erano ore ed ore di tempo di attesa, tanto vale arrangiarsi.

Quindi il rimedio della nonna per abbassare il litio è non prendere il resilient stamattina e cercare di urinare il più possibile, per quello che posso capire io, così facciamo scendere un po' i livelli...Ma lei l'ultima parola. Certo 2 no, dati i risultati empirici.

I risultati della litiemia purtroppo li avrò solo lunedì.

Richiesta: lei sa mandarmi come attachment la prescrizione per una litiemia, prossima ventura? Desidererei per sicurezza personale approvvigionarmi del Carbolithium 150 mg che hanno qui in farmacia, quindi sarei tranquilla di avere anche una ricetta.

Il meglio che è riuscito a fare Diego è stato fare le foto-le inoltro la sua mail, ma temo che così non valgano. Le inoltro la sua mail a seguito. Inoltre cosa misteriosa la ricetta del carbolithium è uscita rossa...forse perchè non è uno psichiatra?

Grazie B

30 luglio 2021 18:27

Caro Dr. Zonta,

Una mia amica, Manuela, qui dell'Agenzia Rosselli a Porto mi aveva raccontato tempo fa che per un periodo aveva preso un farmaco per l'ipotiroidismo e dopo un po' aveva cominciato a sentirsi male e le avevano, nel suo caso diagnosticato intolleranza al lattosio (un eccipiente). Cambiata formulazione, risanata la donna. Sua sorella poco fa al telefono mi ha confermato che Manuela aveva anche "sintomi cardiaci".
A lunedì,
Barbara

30 luglio 2021 20:21

Sono curiosa ed ho cercato un po' di informazioni in rete a proposito di allergie ed intolleranze ad eccipienti. Se ne discute un po' di più per quelle alimentari.
Allergie: IgE mediate-immediate
Intolleranze : a soglia (superata una certa concentrazione scattano gli effetti molesti)

Ho guardato i componenti del resilient: Li+ solfato
Copolimero metacrilato di ammonio tipo B Ipromellosa

Magnesio stearato

Pensavo anche un fritto misto peggiore, ma basta una piccola cosa, non so quale, e a me anni fa l'allergologo mi diceva che la prescrizione migliore era l'evitamento. (Azione che lei ha intrapreso) Avevo allergie ritardate persino a funghi e batteri...

Per certo ho avuto tachicardia
Pure una anomala stitichezza a feci caprine da parecchio tempo nonostante l'alimentazione quasi ineccepibile, che non ho mai avuto
Un po' di reflusso gastroesofageo
Un po' fastidio al glutine (forse)

Basta adesso, la lascio in pace.
Sembra che mi sia passato sopra un camion oggi. B

2 agosto 2021 08:17
Caro Dr. Zonta,

Le allego il referto: 0.69
Da martedì 27 luglio, dove dopo la visita avevo preso l'extra mezza pastiglia di resilient, con notevole affaticamento cardiaco a riposo (più di quello dalla salita di montagna di sabato-dove mi ci sono voluti due giorni per recuperare, di grande riposo, ma riposavo bene). Come abbiamo detto molto probabilmente nel resilient c'è qualcosa cha al mio organismo dà fastidio, che non è il litio, soprattutto sopra una certa soglia. Il giovedì notte mi sono partiti gli allarmi per il cuore, e sebbene riuscissi a dormire ho avuto picchi fino a 136bpm. In quei giorni ero pietrificata senza riuscire a far nulla davanti al computer, ed ero pure nervosa...
Io con 4x 300 mg, sono sicura che non arrivo a molto di più do 0.6-0.7 Per pregresse esperienze.

Il giorno 02 ago 2021, alle ore 08:44, Filippo Zonta <filippo.zonta-> ha scritto:

buongiorno Barbara,
come immaginavo la litiemia è bassa, ma probabilmente non attendibile perchè il prelievo è stato eseguito troppo presto (bisognava aspettare almeno 7 giorni dall'aumento).
Ti consiglio di assumere Carbolithium 300 mg 2 al mattino + 1 al pomeriggio + 2 alla sera e poi ripetere una litiemia dopo almeno 7 giorni, poi valuteremo se aumentare ancora (passando a 2 cp x 3).
Cordiali saluti

2 agosto 2021 15:22

Lo psillio è generalmente ben tollerato e anche l'assunzione giornaliera in dosi adeguate non è dannosa.

Le reazioni allergiche sono molto rare e relative soprattutto all'inalazione o alla deglutizione dello psillio in polvere; in tal caso si possono manifestare sintomi come difficoltà respiratorie, riniti, eruzioni cutanee, nausea e vomito.

In generale gli integratori di fibre possono causare gonfiore addominale e gas intestinale, almeno inizialmente e se consumati in dosi eccessive. Può essere utile, quindi, introdurre lo psillio nella dieta in modo graduale, fino ad arrivare alla dose quotidiana indicata.

In generale, è sempre meglio consultare il medico o il farmacista prima di aggiungere alla dieta quotidiana lo psillio per verificare se interferisca o meno con eventuali terapie farmacologiche in corso o con patologie preesistenti. E importante infatti ricordare che gli integratori di fibre possono diminuire l'assorbimento di alcuni farmaci, di minerali (per esempio il litio) e di alcune vitamine. Per questo lo psillio deve essere assunto un'ora prima o dopo farmaci e altri integratori.

E bene fare attenzione anche se si sta seguendo una terapia ipocolesterolemizzante o ipoglicemizzante: l'abbassamento del colesterolo e della glicemia indotti dallo psillio possono richiedere un aggiustamento delle dosi dei farmaci.

Lo psillio è controindicato in caso di blocco intestinale, malattia di Crohn, megacolon tossico e in caso di difficoltà di deglutizione.

Inoltre, l'assunzione di psillio deve essere evitata in caso di stitichezza cronica causata da fattori meccanici, come occlusioni intestinali, ernie e quando la stitichezza o la diarrea sono accompagnate da vomito, crampi e dolori addominali

I semi di lino fanno molto bene ma non a tutti. Apportatori di Omega 3 e Omega 6, ricchi di fibre, possono però presentare controindicazioni in caso si sia affetti da alcune patologie particolari. Quindi attenzione, informiamoci sempre in modo accurato. Ormai abbiamo imparato tutti a conoscere le proprietà dei semi di lino: sono importanti apportatori di Omega 3 e Omega 6, acidi grassi fondamentali, soprattutto l'acido alfa- linoleico, in grado di mantenere il nostro benessere cardiocircolatorio perché riducono le quote di colesterolo cattivo nel sangue e prevengono l'indurimento arterioso

Sono utili alla fisiologica salute degli occhi, poiché ne contrastano le forme di

Sono utili alla fisiologica salute degli occhi, poiché ne contrastano le forme di degenerazione.
I semi di Lino sono considerati degli antitumorali naturali, pare possano ridurre il rischio di sviluppare alcune forme di cancro al seno, alla prostata e al colon, grazie alla componente oltre che di Omega 3 anche di lignani, fitoestrogeni dalle proprietà protettive di fegato, pelle, cuore e sistema immunitario.
La stessa componente di lignani aiuta anche nel passaggio della menopausa, attenuando le vampate e gli sbalzi d'umore. Molti di noi in ogni caso assumo i semi di lino o la farina di semi per il suo importante apporto di fibre.
Sono ricchi di mucillaggini e proteine e per questo motivo possono aiutare a favorire la peristalsi intestinale, a rinfrescare il colon e ad ammorbidire le feci.
Per lo stesso uso però i semi di lino possono presentare controindicazioni importanti e come sempre accade in natura "ciò che fa bene a me non è detto che possa far bene a te", quindi attenzione, informiamoci sempre in maniera corretta presso professionisti specializzati ed evitiamo il passa parola dell'amica. Ma vediamo in cosa i semi di lino possono presentare controindicazioni.

Gli acidi grassi essenziali e i semi

Semi di Lino: quali controindicazioni?

Scopriamo quali sono le controindicazioni che si possono avere quando si fa uso dei semi di lino e in quali casi si possono manifestare.

Semi di lino e malattie degenerative
I semi di lino una volta arrivati nell'intestino formano una massa gelatinosa grazie alle mucillagini contenute e in soggetti affetti da malattie degenerative come le sclerosi possono compartecipare a pericolose ostruzioni intestinali, per cui per assurdo, anziché coadiuvare per lo stesso principio il transito intestinale, lo bloccano.

Semi di lino in gravidanza
La componente fitoestrogena dei semi di lino non li rende adatti ad essere assunti in gravidanza: non esistono studi accertati a riguardo ma pare potrebbero influenzare lo sviluppo dell'apparato riproduttivo del feto.
Altre filosofie di pensiero invece ne consigliano l'uso poiché aiutano a prevenire emorroidi e favorirebbero lo sviluppo cerebrale del feto; nel dubbio comunque ne eviterei l'assunzione: esistono altri rimedi per favorire il transito intestinale in un periodo così delicato.

Semi di lino per bambini
I semi di lino sono sconsigliati ai bambini: in un apparato gastrointestinale così delicato che deve ancora strutturarsi è bene utilizzare rimedi blandi e molto più delicati di semi oleosi in genere.

Effetti collaterali dei semi di lino

Nel primo periodo in cui si fa uso dei semi di lino possono manifestarsi forme fermentative, flatulenze che andranno via via diminuendo, ma che possono creare disagi, senso di pesantezza, gonfiore, difficoltà digestiva.
I semi di lino si comportano per certi versi come il carbone vegetale, assorbono cioè eventuali sostanze farmacologiche ingerite in concomitanza. E bene quindi stare attenti a differenziare i tempi di assunzione, in modo da non interferire con le cure farmacologiche. Sono sconsigliati a chi soffre di sindrome del colon irritabile e a chi soffre di diverticolite: nelle infiammazioni del colon infatti è bene chiedere consiglio al proprio medico, poiché si alternano periodi di stipsi a periodi di dissenteria e i semi di lino potrebbero aumentare entrambe le disfunzioni.

2 agosto 2021 16:01
Non so se il magnesio, aumentando un po' il transito intestinale possa disturbare il litio. Non ho trovato particolari notizie. Piuttosto che perdere litio resto stitica
B

3 agosto 2021 08:48
Grazie, e lascio perdere altre cose e farò come dice lei, senza "additivi".
Io col carbolithium comunque non soffrivo di questo disturbo. Ma non voglio dare tutte le colpe al resilient... Buona giornata
B

Il giorno 03 ago 2021, alle ore 08:33, Filippo Zonta <filippo.zonta-> ha scritto: può essere riduca un po' l'assorbimento intestinale, ma sempre meno dello psillo,

cmq vale la regola generale che bere acqua e adottare una dieta ricca di fibre sia la cosa migliore.

4 agosto 2021 05:39
E il secondo giorno che mi sveglio alle 5 (e non alle 3) andando a letto come sempre (ieri sera una passeggiatina con mia "cognata" buona, un piccolo gelatino e a nanna alle 9.30-come già appurato, non mi sveglio più tardi coricandomi un'ora dopo). Medicine, caffè e due biscottini e meraviglia delle meraviglie sono andata in bagno da persona normale, senza prendere "nessun additivo", ma mangiando insalata di riso integrale con sottaceti vari, che avevo preparato. E' piaciuta molto anche a mamma. Melone due o tre volte agli spuntini.
Come le avevo detto prima la dieta era comunque ricca di verdura e frutta, Ma non ne venivo fuori.
Ecco: dato sperimentale.
Speriamo di continuare così.

Per la litiemia con la ulss al punto prelievi di Caorle è stato impossibile avere una prenotazione a una settimana, ma ho trovato un poliambulatorio privato, sempre a Caorle che con 7.20 euro te la fa privatamente quando vuoi, senza appuntamento e impegnativa, dalle 7.30 alle 9.30, esito in 3 giorni lavorativi, come per la ulss, evitando di fare 25+25 Km per andare a San Donà o Portogruaro.

14 agosto 2021 03:43
Caro dott. Zonta,

Anche se leggerà lunedì probabilmente le scrivo già adesso. Urino poco, traspiro molto e non mi viene da bere più del solito, ma bevo. Non ho tremori ma un senso di malessere generale, una specie di spossatezza psico-fisica. Probabilmente complice anche questo grande caldo, ma mi bagno molto spesso.
Provo la sua riduzione e faccio la litiemia tra una settimana.

Sono rigorosa con gli orari e le 12 ore le avevo fatte passare. Grazie
Barbara

Il giorno 13 ago 2021, alle ore 10:05, Filippo Zonta <filippo.zonta-> ha scritto:

buongiorno Barbara,
la litiemia si è alzata (è entro i limiti terapeutici), manterrei invariata la posologia e ripeterei un'altra litiemia tra 7 giorni,
con la raccomandazione di effettuare il prelievo a circa 12 ore di distanza dall'ultima assunzione e prima di assumere la terapia del mattino.

Continua a bere tanta acqua e a idratarti adeguatamente, soprattutto in questi giorni di caldo estremo e se sudi più del solito. Solo se hai sete eccessiva, tremori alle mani o altri fastidi, consiglio di ridurre a 300 + 300 + 600 mg.
Cordiali saluti

Il giorno ven 13 ago 2021 alle ore 06:12 Barbara <scremin@iom.cnr.it> ha scritto: Ecco qui, 2x300mg carbolithium mattino, 1x300 a pranzo, 2x300 sera.
B

21 agosto 2021 06:31
Caro Dr. Zonta,

Ieri ho preso un giorno di ferie, perchè non ne potevo più di stare a casa, con tutti i colleghi in ferie ad inventarmi le cose da fare e a far passare il tempo, con l'idea che l'estate è pian piano sulla via della fine...

A casa c'era il pienone: mio fratello e la sua compagna hanno fatto le ferie qui con me mamma e gatta. Mio fratello dopo tanti anni è felice, è sempre stato euforico e di buon umore, come non lo si vedeva da almeno un decennio. Diego veniva il fine settimana, dopo molte mie insistenze, e c'è stata gioia ed armonia tra noi e tra noi tutti. Per i pasti ognuno faceva allegramente la sua parte, ed anche Diego spontaneamente ha fatto la sua. Ovviamente sono stata molto felice di tutto.

A mamma ho dovuto fare una bella paternale, perchè, con la sua idea dei nipoti, era contraria al fatto che mio fratello frequentasse Beatrice, anche lei divorziata cinquantenne con due figli grandi. E' una persona brava buona intelligente e gioiosa equilibrata ed umile nonostante le diìfficoltà e mio fratello con lei è felice. E' anche una bella "ragazza".
Le ho quasi imposto di accettare con positività la cosa, di vivere e lasciar vivere, e di rispettarli. Alla fine ha accettato, e sono venuti al mare da noi, perchè poverini, non ne avevano il coraggio.
Ed il risultato è stato ottimo.

Tra quelle cose che mi sono sentita in dovere di fare c'è stata quella di attrezzare un po' mia mamma alla vita marina: due costumi nuovi (ha tutta roba di più di vent'anni tutta con gli elastici rinsecchiti) e qualche abitino per andare al mare e/o passare la giornata. Niente spese folli, ma in più rate certo, perchè siamo qua da molto e mi sono resa conto che alcune cose, sia mie che sue (se prendevo un poccetto a me lo prendevo anche a lei, da pochi soldi ma di buon gusto) comprate a giugno erano inadatte per esempio al grande caldo.
Ho dovuto imparare. Ero una sprovveduta in materia.

Sono arrivati anche i saldi, e sono diventa "amica" di qualche negoziante, così si contratta allegramente.
A me Diego, quando viene qualche regalino lo fa sempre...un vestitino, un copricostume...per cui me la passo bene. Certo anche io ho provveduto un po' a lui, e alla sua attrezzatura estiva: 2 pantaloncini e tre magliette, un paio di ciabatte comode, una cuffia per la piscina, ed un berretto col frontino abbinato (perchè ha pochi capelli) da tenere qui.
Non mi sembra roba da delirio, ho ragionato su quello che gli mancava e sulla quantità/qualità adeguata, ho comprato in saldo cose belle, lui è stato contento. Suo papà lavorava nel campo dell'abbigliamento e i suoi figli, "li ha sempre vestiti molto bene", anche se poi Diego nel tempo si era lasciato un po' andare.

1-Mamma ieri ha avuto da me un bellissimo costume, di un bel negozio in saldo, dove ho contrattato, ed il suo primo vero copricostume abbinato serio. La signora del negozio mi ha chiesto perchè non lo prendessi per me...sono una sua cliente, e quindi ci siamo fatte una piacevole chiacchierata.
Adesso mamma è a posto. Pure per la prossime stagioni. Da me non avrà più nulla. Ho preso la questione con la serietà matematica con la quale ho preso la sistemazione della casa.

2-Poi c'era Beatrice, alla quale voglio bene come ad una sorella, e che mi vuole bene.(ed io ne ho molto bisogno) Così ieri, assieme a mamma ho cercato di "sistemare un po' anche lei", osservando quel che le mancava/piaceva e non poteva comperarsi, né osava chiedere a mio fratello, che praticamente ha passato l'estate in cassaintegrazione, e nei "negozi dei miei amici" non le ha regalato nulla, a malapena le ha lasciato dare una sbirciatina.

Una canottiera molto carina ed un copricostume simile ad uno mio con i “pon-pon” che le piaceva tanto e che mi aveva chiesto dove avessi comprato. Omar, il proprietario mi aveva raccontato tutto.

* Risultato: anziché essere contenti mia mamma ha scatenato il putiferio in spiaggia (fa sempre così poi è contenta perchè si rende conto che ne aveva veramente di bisogno, ma deve passare un giorno o due...poi magari mi da indietro anche i soldi, mi sono confidata anche con la mia consulente di banca, che mi ha dato ragione). Beatrice era senza parole, mumificata quando ha visto il suo regalo...mi si è stretto il cuore. (Avevo discusso con Omar) Io di solito odio le festività e le ricorrenze, odio fare regali per dovere, mi schifa. E’ una cosa che non so fare, magari non ho la testa per fare queste cose in quei momenti. Ed in genere, lo faccio nel momento in cui mi viene dal cuore, ci sto bene con la testa. Odio pure che a me facciano i regali alle ricorrenze, perchè la maggior parte delle volte non contraccambio. Beatrice poverina, a queste cose sta attenta, anche qui al mare è sempre arrivata con vari regali, per me magari anche decisamente superflui.

Caldi pomeriggi al computer a “tirar sera”:

Ho preso qualcosetta che mi serviva online, e un paio di costumi da un sito coi saldi, non firmati, ma di qualità buona: ieri sera ne ho regalato uno a Beatrice (gliene avevo già regalato uno dei miei la settimana scorsa), quello un po’ più vivace. Voleva darmi i soldi o ricambiare, le ho detto assolutamente no! Poi deve entrare in ruolo e per il momento non la pagano i mesi estivi! L’anno prossimo andiamo da Omar e contrattiamo! Adesso no! Adesso come mia mamma anche lei ha 3 costumi, uno suo e “due miei”.

A me sembra di non aver fatto niente di male, né in malo modo, né di aver sperperato senza criterio. Certo non dispongo di molta liquidità, ma non è mica cosa che devo fare tutti gli anni...ho fatto un minimo di corredino “alle donne della mia famiglia”... che mi danno sempre aiuto affetto e amore. (E cazziatoni-mamma e fratello)

Barbara

PS. Non so se potevo risparmiarmi di scriverle questa lettera..potrei anche fare un copia-incolla sul mio diario (lo farò)...mi istruirà lei. Le assicuro che imparo. E’ anche da parecchio che non scrivo più, né a lei né nel mio diario...

22 agosto 2021 08:48
Caro Dr. Zonta,

Stamattina all’alba mi sentivo profondamente triste, rendendomi conto che non mi mancava niente e avevo anche Diego a fianco a me. Certo, tutto quel trambusto di famiglia per il mio cercare di “fare felice” mamma e Beatrice, non mi ha certo fatto bene, ma ho pensato anche che forse, visto il calo significativo delle temperature reinserire i 300 mg di litio tolti giorni fa per malessere, non fosse una cattiva idea.

Quindi siamo nuovamente a 2+1+2, e rifarò le analisi tra una settimana circa. Le ricordo che con il grande caldo questo aveva dato litiemia 1.06.
Mi sembra di sentirmi già meglio.

Barbara

5 settembre 2021 06:40
Caro Dr. Zonta,

Sono rientrata ieri pomeriggio dai 3 giorni di laboratorio di misure a Basovizza (mia ufficiale sede). Sono riuscita ad ottenere che dessero il permesso di accedere anche al mio professore di Padova, Moreno, perchè c’era la possibilità di sorprese scientifiche spiacevoli ed io non avrei avuto competenza e nervi d’acciaio per gestire in maniera proficua la cosa.

E così è stato. Lui è stato assolutamente indispensabile sotto tutti i punti di vista per me, anche come “caregiver”, aveva la mamma come me.
Abbiamo pure fatto “pet terapia” all’agriturismo dove vivevo quando lavoravo lì. Dopo osservazione e mutua conoscenza non mi ha più detto “sei troppo buona”, ma comunque mi ha raccomandato di essere intransigente e di non cedere per non far dispiacere agli altri,

quando mi offrono alcolici. Ho assaggiato un goccio di vino dal suo bicchiere a cena e sono stat presa da terrore, che ho nascosto. Mi pareva ci avessero messo dentro droga. Tutto è rallentato immediatamente, i suoni si sono attutiti... ho detto: mai più!

Tutto è trascorso bene, la prima notte dopo quel goccio di vino mi sono alzata alle 3, ed anche lui, e mi sono preoccupata parecchio, ma mi ha detto che stava bene.
La notte dopo ho dormito come un angioletto fino alle 6, molto serena.
La terza ed ultima notte Moreno non c'era. Non riuscivo a chiudere occhio né a trovar pace.

Prepongo non non mi pareva il caso di fare autoterapia ed aumentare il litio: già in laboratorio mi tremavano molto le mani, ha fatto tutto Moreno, io guardavo e discutevamo tutti assieme. Quando è stato il momento di pesare con la bilancia analitica Moreno l'ha fatto lui e me ne sono stupita. Questa cosa la so fare molto bene io, e visto che non si era riusciti a pesare 2 mg, ma una quantità molto superiore l'ho fatto io, ed in tre-quattro mosse ho centrato l'obiettivo. Sono riuscita ad avere la mano ferma e sicura, e molto occhio.

Non mi voglio dilungare a raccontare tutto.
Comunque le dicevo che l'ultima notte non riuscivo a chiudere occhio perchè c'erano state molte cose attorno a me che non avevo capito, disagi decifrati sui corpi e sui volti dei mie amici/colleghi, così come pure gioie.
Ad un certo punto, mi sono dovuta alzare e mettere in atto quello che seppur in maniera labirintica avevo meditato con tutta me stessa, quasi senza rendermene conto. Quando mi succede così non ci sono "né Santi né Madonne", devo agire, costi quel che costi.
Ho scritto ai miei capi/superiori quel che pensavo della faccenda della sessione sperimentale dei suoi esiti, e ho fatto loro delle proposte, delle "exit strategies" per alcune problematiche. Ho riletto le mailsprima di scrivere a lei: lucide precise e concise, rispettose, profonde, oneste e civili. Ho invitato alcuni di loro sulla base della mia lunga esperienza scientifica ed umana a "fare squadra", in quanto in realtà alcuni non si conoscevano adeguatamente ma io mi sono offerta di fare da ponte-e l'ho fatto. Scrivere pesando ogni singola parola ed il suo significato profondo con tanta attenzione mi ha sfinito.
In un certo senso mi sono giocata tutte le carte che avevo per dare il mio contributo anche al loro percorso umano e professionale, che poi da questo dipende anche quello di tutti "noi sudditi".

Il nocciolo: alla fine della storia mi sono creata aspettative di un risultato, che razionalmente so, chiede il suo tempo di digestione. Loro non sanno quello che so io. E nemmeno posso infonderglielo per magia in maniera istantanea. Ma sanno altre cose e forse "facendo loro fare amicizia" presentandoli l'un l'altro come ho fatto, almeno faranno i primi passi. Mi sono messa a loro disposizione serenamente, per quello che posso dare, senza pretese per me, perchè ho già tutto quello che mi serve.

Però però...il mio inconscio cercava di decifrare già gli esiti di ciò sui volti della gente che incrociavo, per esempio. Mi sono messa in allerta. Penso avevo pure la tachicardia, la sera sicuramente ad anche il pomeriggio. Diego era con me a Porto. Era molto preoccupato, perchè chi ama sente le difficoltà altrui.
Ad ogni modo siamo andati a letto presto, non ho detto stupidaggini che lo facessero preoccupare, l'ho rassicurato "coccolandolo con le mie piccole poesie" gli ho spiegato della mia tensione. Sono riuscita a preparare una cenetta semplice ma appagante, abbiamo guardato assieme il TG e poi siamo andati a letto. Cioè mi ha seguita. Molto presto 20 forse? Non ho guardato. Nascondevo la mia preoccupazione. Conosco perfettamente quello che provavo, e lo tenevo a bada, gli tenevo testa, ragionando e razionalizzando con me stessa, istigandomi alla pazienza. So che i miei pensieri e le mie aspettative quando faccio dono agli altri di queste parti di me crescono in maniera esponenziale, ma per pregressa esperienza so che i miei pensieri viaggiano alla velocità della luce, ma che il resto del mondo non viaggia alla stessa velocità e che dovevo farmene una ragione, rassegnarmi magari al se e forse e un giorno...

Il cuore a letto batteva come un tamburo. Quali le possibilità? Avevo assoluto bisogno di dormire perchè ero sfinita ed in carenza. Razionalizzato avevo razionalizzato, forse anche grazie ad una notevole litiemia-domani la controllo-della quale ho accettato di buon grado i tremori, i rischi di abbassarla sono altissimi, così ho avuto autocontrollo, anche se è stata una lotta interiore. Ero contenta però di aver fatto quello che sentivo essere il mio "dovere morale", ero sicura di aver giocato duro e buono e pulito ed intelligente e strategico e conforme ai miei valori.

20 gocce en: pian piano un risultato eccellente. Altre 20 allora.
E calò finalmente il buio.

Mi sono alzata prestino, ma è normale per me. Confesso però che ho avuto paura.

A presto, Grazie Barbara

5 settembre 2021 16:44

Caro Dr. Zonta,

Diego è appena andato via. Abbiamo passato una bella giornata anche se mi sentivo spossata. Non ho avuto comportamenti “inconsulti”, sebbene fossi in uno stato di sofferenza generale.
Ho preso 40 gocce di En ma questo cuore va come un mitra. Mi ero procurata il litio carbonato da 150mg, ed ho ritenuto di provare. La litiemia con questo dosaggio e clima simile era ad 1.06, le mi ha detto che fino ad 1.2 saremmo in range. Mi sento già un po’ smorzata e sento che dovrò a breve andare a dormire, felicemente. Con 150 non dovrei combinare pasticci.

Diego ha paura, io pure, ho una notevole carriera alle spalle. Non ho più i sintomi che le avevo descritto nella mail precedente. Domattina faccio la litiemia a Caorle, ho visto già che comunque la risposta è immediata...ok, sarebbe meglio una settimana ma voglio che abbia un dato prima della visita di mercoledì.

Sono pure contenta di essere qui da sola, mi bastano i miei problemi, non ho bisogno di quelli che mi creano gli altri.
Ho promesso ad un mio ex direttore che gli avrei scritto due righe, Diego non vorrebbe per paura che gli rompa le scatole, ma dire e non fare mi disdegna di me. Certo non so se gli interessa veramente, ma forse sì, non sono idiozie. Ho avuto tutta la giornata per pensarci.
Speriamo bene, e a mercoledì.
Grazie,
Barbara

9 settembre 2021 04:56

Presidente,

Inoltro alla mia squadra, Barbara

Inizio messaggio inoltrato:

Da: Barbara <scremin@iom.cnr.it> Oggetto: Riflessioni qua e là
Data: 9 settembre 2021 04751706 CEST A: presidenza@cnr.it

Gentilissima presidente Mariachiara,

E tempo di riunioni sindacali, ma purtroppo non riesco a seguirle causa disgusto.

Prepongo che sono obiettivamente una ricercatrice miseranda, ma penso di saperla fare la ricerca.
Purtroppo per farla c’è bisogno di qualche soldino, almeno per quanto riguarda la mia esperienza.
Abbiamo già un notevole capitale di strumentazione, talvolta da implementare, talvolta da manutenere, ma sono cose che vengono fuori via via che la ricerca si fa, così come tutte le altre esigenze.

A parte che con il mio CV certo non posso mettermi a chiedere di essere finanziata in grandi progetti (ERC/Europei), non sarei credibile, e penso pure che la cosa mi creerebbe più stress che altro. Bisognerebbe chiederlo a chi queste cose le ha fatte (ho amici), e sinceramente non avrei voluto essere al loro posto, né dal punto di vista umano né professionale.

Le faccio un esempio: sto lavorando ad un progetto “di telelavoro” credo da almeno 3 anni e mezzo, con una piccola squadra di persone/colleghi meravigliose. A parte la strumentazione che c’è tra i materiali ed i reagenti abbiamo investito 2000 euro. Il resto c’era già ed abbiamo cercato di sfruttarlo al meglio. Siamo arrivati ad un risultato importante che in letteratura i potenti non sono riusciti ad ottenere. Lavorando con serenità ed onestà, senza la pulsione di una pubblicazione (ho posto l’embargo su queste, per proteggere il lavoro). Adesso lo step successivo è quello di preparare un campione omogeneo. I mezzi e le competenze li abbiamo in istituto. Ho parlato con la mia collega deputata a questa operazione e mi ha detto che avrebbe bisogno di materiale per la sua macchina (Pt e non so che altro, che purtroppo costicchia un po’) ed estremo bisogno di un aiuto umano, perchè da sola non ce la fa. E’ un fuoriclasse ed in un battibaleno mi ha fatto uno studio di fattibilità.

Scrivere un progetto sarebbe follia pura. Ecco, a me piace poter fare ricerca così,

A sua disposizione, mi faccia sapere, Barbara

AOKI Kanna ha scritto:

Ciao, Barbara.

I am sorry for my late reply.
Whatsapp makes me think about the time to send out a message (I don't want to interrupt your good sleep.), and always that delays my reply.

I didn't get a PDF of the Rules of Benedict
I only found a link.
http://archive.osb.org/rb/text/toc.html
In Italiano,
https://www.ora-et-labora.net/RSB_it.html
Above site has a PDF. Is this the site you bookmarked before?

I took 2nd shot of Pfizer vaccine last week, and my temperature rose up to 39.4 C. If I had to take vaccines every 6 months in the future, I will be worn out.
How was your case?

Yours, Kanna

Il giorno 10 set 2021, alle ore 11:24, Filippo Zonta <filippo.zonta-> ha scritto:

ok Barbara,
consiglio di proseguire con 600 + 600 + 600 mg di Carbolithium, Latuda 74 mg dopo cena, EN 30 gocce prima di andare a letto.
Ci vediamo martedì, la prossima settimane programmiamo una litiemia al CSM.
Mi raccomando: di notte è importante dormire e non lavorare!

10 settembre 2021 18:49
Caro DR. Zonta,

Al solito questa classe di farmaci mi fanno passare la voglia di impegnarmi in attività pratiche, quali pulizie, e quant’altro. Vorrei però tenermi impegnata proficuamente. Quel famoso libro di raccolta di lettere al mio psichiatra potrei iniziare ad organizzarlo, così mi tolgo un peso e faccio contento Moreno (il mio prof di Padova). Non so come farò ma potrei provarci poi le passo il materiale. Lei è molto impegnato, la vita per me e la sua stabilità sono un’incognita, ma guardandosi alle spalle, ne abbiamo fatta di strada.

Così, Barbara

16 settembre 2021 03:21

Caro Stefano

Quanto sono stata contenta di trovare la tua mail ieri sera! Tu non ne puoi avere un'idea di quanto due righe di una persona amica reale mi abbiano fatto bene all'anima. Non ti ho risposto subito, ho assaporato ed aspettato di essere più fresca (alle 19 dormivo...). Quando sto male ho "gli amici immaginari", del mio universo parallelo.

Comunque ieri ho trovato (si spera) un contatto all'istituto dei sistemi complessi per elaborazione dati spettroscopici "complessi" ai quali Lazzarino a suo tempo mi aveva introdotta ma -giustamente non ero riuscita a venirne fuori da sola. Io nella mia ignoranza la chiamo analisi della varianza, che non è poi sbagliato completamente, cioè questo dovrebbe essere alla base. Avevo già parlato a Marco di questa mia intenzione perchè spesso si parte con buoni propositi che non si riescono a portare a termine. Ne è stato felice ed ha proposto di organizzare magari un teleseminario congiunto IOM_Elettra, se non ho capito male. Qualche giorno a questo ricercatore di complessità lo dobbiamo dare perchè legga del materiale che gli ho selezionato.

Questo ci può servire anche per l'analisi dati spettroscopici complessi nel campo dei beni culturali, tipo i Raman di misture, in linea di principio

Erano da parecchi giorni che tentavo di contattare una mia conoscenza bocconiana, senza ottenere un minimo di risposta in proposito, così, anche se le mie mail andranno sulla sua spam l'ho con soddisfazione ricoperto di improperi, anche e soprattutto scientifici.

Questo mi ha fatto capire che "il mondo non è tutto buono", e che tra di noi siamo molto fortunati.

Sono in ferie, ma le mie giornate scorrono normali, ed un paio d'ore d'aria, quando ne ho bisogno me le posso prendere, e consolarmi facendo un po' di shopping con Diego, facendo pagare lui-che con me aveva debiti-facendogli così pareggiare ci conti e tornando con il mio piccolo carico di felicità.

I periodi di malattia sono una crudeltà assoluta nei confronti del malato, per come sono regolamentati. Per chi sta male uscire a prendere aria è già difficile, poi coi vincoli che ti mettono ti passa pure del po' di buona volontà che ci avresti.

Spero ben presto di risentirmela a guidare la macchina sennò non so come ci arrivo alla sede di TL a Porto.

Col portafoglio vuoto mi sono rinsavita...con i ricercatori baldanzosi e crudeli pure...Hai presente quel famoso libro che Moreno mi ha chiesto di scrivere"per gli altri"? Avevo detto che avrei ceduto i diritti al CNR, a parte quelli dei miei due psichiatri che devono farsi un futuro. Non dico possa essere un successo scientifico-letterario, ma i miei diritti ieri sera ho deciso di tenermeli e di non cederli al CNR, se non il minimo e sotto forma di costrizione/rivendicazione, perchè sono pressoché extra orario, in malattia, in ferie, non finanziati (ho pagato tutto io: computer, programmi internet, e quant'altro, Libri etc.)

Tolstoj, dopo la sua "confessione", suo libro cardine, ha iniziato a cedere i diritti in beneficienza, e ne ha fatta molta, facendo inviperire la moglie, ma Tolstoj era ricchissimo, io ho fatto i salti mortali per pagare bollette, bollo auto assicurazione, ed i miei "vitali capricci", dopo aver comprato quella casetta a Porto. Comunque mi pare che Tolstoj la sua beneficienza la "amministrava lui", per i suoi progetto benefici.

E così sia.

Cara Barbara,

Sono veramente tanto contento che tu stia meglio! Non ti preoccupare di quello che succede o di quello che scrivi quando non stai bene, sei tra amici e tra persone che sanno quanto sia difficile il percorso che stai facendo. Ognuno come può, cerchiamo di dare un piccolo contributo, anche se non rispondiamo ai messaggi.

Un carissimo saluto e buona serata, Stefano

On 15 Sep 2021, at 08:09, Barbara <scremin@iom.cnr.it> wrote: Cari tutti,

Come sapete, pur avendo le mie buone qualità, sono una persona malata, che ha bisogno di cure, e anche di affetto ed “amicizia". Una come tutti voi, solo “un po’ più eccessiva"

Vi pregherei di scusarmi, nel frattempo tra i day-hospital ed una “nuova medicina” (Latuda 74 mg) selezionata eccelsamente dal mio psichiatra, assieme al costante litio per questo periodo dell’anno per me delicato, psichiatra che mi acciuffato per i capelli, grazie anche e-mails in cui includo pressoché sempre anche lui, sto abbastanza bene, barcollamento a parte.

Scusatemi per avervi mandato un pseudo libro illeggibile, certe cose non si possono fare in un giorno, nemmeno col copia incolla, come mi ha spiegato il mio psichiatra.
Mi sono messa a lavorarci sopra con un po’ più di senso critico stamattina. Siamo già a 264 pagine.

Delle mails che invitavano a fare squadra, silenzio assoluto, magari mi avrete preso pure per una deficiente.

Che dovrei dire però?
Nemmeno uno di voi mi ha scritto due righe di cortesia o di pietà o preoccupazione, a parte il mio psichiatra. Un come va? Tutto ok? Hai bisogno di aiuto?

Io con gli altri lo faccio sempre perchè mi viene dal cuore e dall’intelligenza. Dà sapore alla vita. Barbara
Provate ad impararlo pure voi

B